

熱中症を防ぐために できることをやろう！

みなさん、暑さ対策をしていますか？沖縄では、梅雨明けと同時に一気に夏本番を迎え、強い日差しや湿度の上昇などで、熱中症を起こしやすくなります。

熱中症は最悪の場合、死に至ることもあります。予防法を知っているだけで防げます。正しい知識を持ち、熱中症を予防しましょう！

【熱中症になりやすい人】

熱中症はすべての年齢で発生していますが、高齢者や小さな子どもは比較的重症化しやすい傾向にありますので特に注意が必要です。

高齢者の場合は、体温調節機能が低下しているため、「暑さ」を感じにくく、汗をかきにくい、のどの渇きを感じにくいということがあります。このため、のどの乾きを感じなくてもこまめに水分補給することが大切です。

小さな子どもの場合、体温調節機能がまだ十分発達していないために、熱中症のリスクが成人よりも高くなります。そのほかにも、寝不足やお酒を飲

んだ状態で寝るなどの脱水症状にある人、肥満の人になりやすいので、注意しましょう。

【熱中症になりやすい場所】

熱中症は、気温や湿度の高いところで、激しい運動や仕事をしたり、長時間日光を浴びる状況で多く発生しています。特に、工事現場や運動場で発生が多いため、こまめに水分補給することが大事です。

また、直射日光に関係しない「自宅や体育館」などでも、多く発生しています。のどの乾きを感じなくてもこまめに水分補給し、エアコンや扇風機などを利用して、室内に熱がこもらないように気をつけてください。

暑さ指数とは

暑さ指数は、熱中症を予防することを目的とした指標で、気温だけでなく、湿度や日射・輻射(ふくしゃ)などの周辺の熱環境を取り入れた指標です。暑さ指数が28度を超えると、熱中症患者が著しく増加する傾向にありますので、毎日気温を確認するように、暑さ指数を確認することも熱中症予防には効果的です。(暑さ指数は環境省の「熱中症予防情報サイト」で確認できます。)



熱中症と疑われる場合は、涼しい環境へ避難し、衣服を緩め冷却し、水分や塩分を補給してください。

見逃さないで！熱中症の危険サイン！

重症度Ⅰ

症状

めまい、たちくらみ、筋肉のこむら返りなど。

対処法

水分・塩分を補給しましょう。



重症度Ⅱ

症状

頭痛、吐き気、倦怠感など。

対処法

足を高くして休みましょう。水分・塩分をとりましょう。
→自分で水分・塩分を補給できなければすぐに病院へ！



重症度Ⅲ

症状

意識がない、高体温、けいれん、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに歩けないなど。

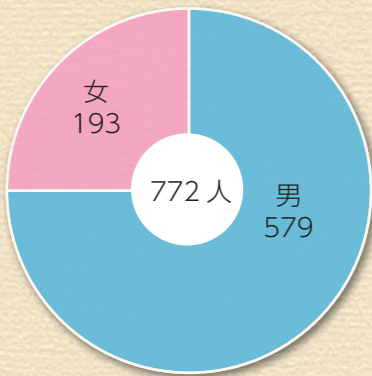
対処法

水や氷で冷やしましょう(首、脇の下、足の付け根など)
→ためらず、すぐに救急車を呼ぶ！

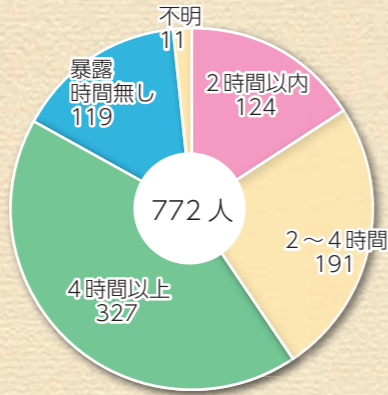


平成30年度の発生状況

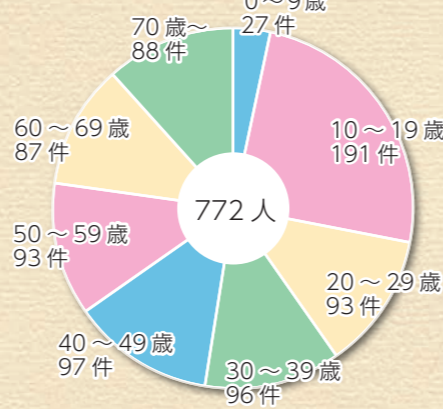
男女別



直射日光に当たった時間帯



年齢別



主な症状 (複数回答)

めまい	189	脱水症状	316
吐き気	308	悪寒	63
頭痛	235	気分不良	319
けいれん	228	その他	129
視覚異常	16	合計	1,850
意識障害	47		

発生場所

屋外	624	屋内	148
農地	64	運動施設	51
海浜	33	自宅	42
運動場	139	その他	55
路上	50	合計	772
ゴルフ場	7		
建設・工事現場等	202		
その他	129		



熱中症は「こえかけ」で防げる。

しっかり、こえかけ

こ こまめな水分補給

屋外労働や室内外など、たくさん汗をかく時は水分と塩分を補給しましょう。

え 炎天下を避けよう

炎天下での長時間の作業、海水浴は避けましょう。日傘や帽子で日光を遮りましょう。

か 風通しを良く

室内でも油断は禁物！適度な風通しや冷房設備で熱を逃がす工夫をしましょう。

け 健康管理！

睡眠・栄養はしっかりと！日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。

問い合わせ 地域保健課 電話:098-866-2215 FAX:098-866-2241