

# 熱中症を予防して 元気な夏を!

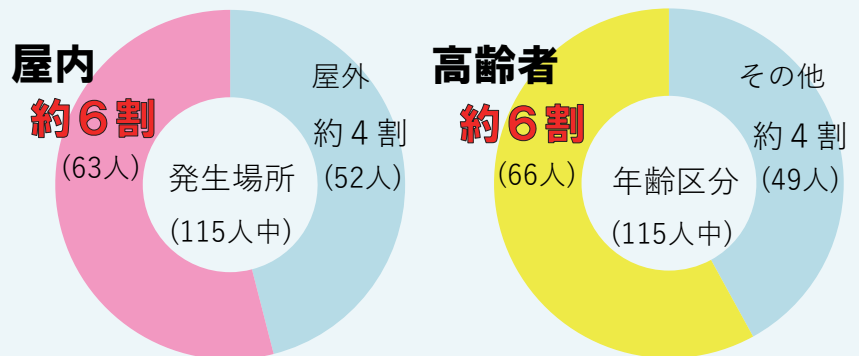
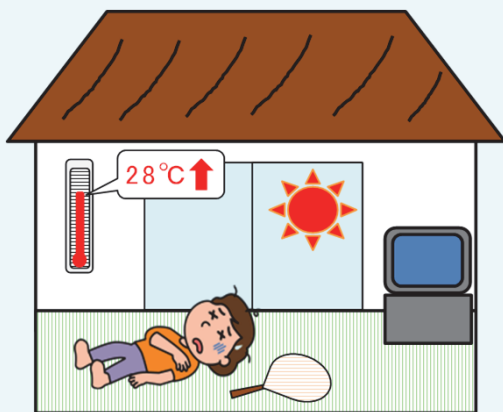
夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。  
熱中症を知って、コロナ禍の中でもしっかり予防  
しましょう!

## 熱中症は屋内でも発生します!!



飯田下伊那地域における、熱中症疑いによる搬送人員は115人（※令和元年調査）で、そのうち、**屋内**で発生した方の搬送人員は63人と、全体の**約6割**を占めました。

また、年齢区分別では、**高齢者**（満65歳以上）の搬送が66人で、全体の**約6割**を占めました。高齢者は、体温を下げるための身体の反応が弱くなっており、のどの渇きや暑さを感じにくく、熱中症になる危険性が高いので、周囲にいる方も声を掛けるなど様子の変化に注意しましょう。



※令和元年調査：平成31年4月29日～令和元年10月6日まで（23週間）

### 熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中にじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

※裏面に予防のポイントを記載しています

## 熱中症の症状と応急手当

軽症

- めまい
- 立ちくらみ
- 足がつる
- 手足のしびれ

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- 体に力が入らない
- 集中力や判断力の低下

重症

- 意識障害（呼びかけても反応が悪い、会話がおかしいなど）
- けいれん
- 普段どおりに歩けない
- 意識がない

### ＋熱中症の応急手当＋

- ＋ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ＋ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

体が熱ければ保冷剤などで、脇の下・太もものつけねなどを冷やす



こんなときは、すぐに  
**119番 救急車**



コロナ禍における

## 熱中症予防のポイント

※環境省・厚生労働省リーフレット参考

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「**新しい生活様式**」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理しない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、**マスクをはずす**
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、**周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を**

### 3 こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



### 4 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康をチェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



### 【熱中症情報に関するホームページ】

- ◆ [熱中症情報\(総務省消防庁\)](#)
- ◆ [環境省熱中症予防情報サイト\(環境省\)](#)



### 【お問合せ先】

飯田広域消防本部  
警防課企画広報係  
電話：0265-23-0119（代表）  
FAX：0265-22-0099

