

みんなでやろう! 道民の 熱中症対策

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。正しい知識と日常生活の工夫で熱中症を防ぎましょう。

道内の涼しい地域でも熱中症による救急搬送の事例があるんだ。熱中症による救急搬送の約6割が高齢者だよ。



熱中症を疑う症状と対処法

軽症

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り
- 大量の発汗



- 頭痛
- 体がだるい
- 吐き気
- おう吐



- 意識障害
- けいれん
- 高体温



重症

熱中症が疑われるときは

熱中症の応急処置

- ① 涼しい場所に移動する
- ② 衣服をゆるめて体を冷やす



- ③ 水分・塩分(経口補水液)を補給する※



※主治医に水分等の摂取量について指示されている場合は、指示に従ってください

■ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

■ 会話ができない、呼びかけに反応がない場合には、ためらわず救急車



北海道

北海道保健福祉部健康安全局地域保健課



日々の暮らしの中での工夫

✓ 換気と扇風機やエアコンで温度を調整

✓ 直射日光を遮る

✓ 室温と温度をチェック

✓ 室内でも涼しい服装

今日は室温も湿度も高いね
体調は大丈夫？

✓ 周りの人からの声かけ

✓ 水は、1日あたり1.2リットル
(約コップ6杯)

✓ ごはんと睡眠をしっかり
とって規則正しい生活を

✓ 外出時には日傘や
帽子を使用

✓ 保冷剤や冷たいタオル
などでからだを冷やす

暑熱順化で暑さに強い体づくり

✓ お風呂で汗をかく、少し長くストレッチ
をするなど暑さに体を慣らしておきま
しょう。

- 個人の体力や体調に気を付けて無理なくおこないましょう。
- 運動時は天気や気温・室温に注意しましょう。
- 水分や塩分をこまめに補給しましょう。

クーリングシェルターを利用

✓ 利用する場合は、各施設のルール
に従ってください。

✓ 座席は譲り合ってご利用ください。

※クーリングシェルターは過度に冷房を稼働させる施設ではありません。

お住まいの地域の
クーリング
シェルターを
チェック！

北海道 クーリングシェルター

