

始めよう！熱中症予防

毎年5月から9月にかけて、熱中症にかかる人が増加します。令和元年中は全国で7万人を超える人が救急搬送されました。熱中症にならないように、日ごろから対策をしましょう。

熱中症とは

熱によって起こるさまざまな体の不調を「熱中症」といいます。暑い場所にいることで、多くの汗をかいて体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整ができなくなったりすることで、体温の上昇やめまい、頭痛、吐き気のほか、

ひどいときにはけいれんや意識の異常などの症状が現れ、悪化すると命に関わることもあります。正しい予防法（表1）を身に付けておきましょう。

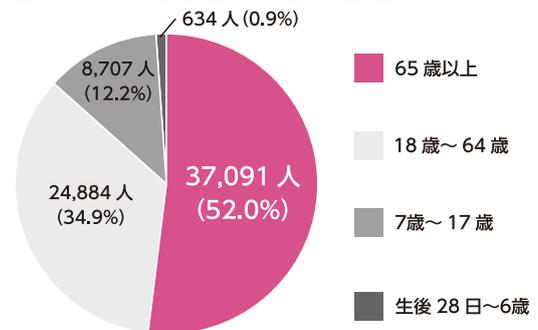
室内で熱中症になるケースも

熱中症になりやすい場所といえば、グラウンドなど屋外の暑い場所が思い浮かびますが、たとえ気温が低い屋内でも、湿度が高ければ熱中症を発症する危険性があります。自宅で熱中症を発症するケースも多いため、注意が必要です。

高齢者は特に注意してください

令和元年中に熱中症で救急搬送された人のうち、半数以上が高齢者でした（図1）。高齢者は暑さや喉の渇きに対する感覚が弱く、体から熱を逃がすための発汗機能なども低下しています。また、体内の水分量が少なく熱中症になりやすいため、こまめに水分を補給するように心掛けましょう。

図1 熱中症患者の年齢別割合



熱中症の救急搬送者の情報（2019年 / 消防庁）

熱中症にかかったときは

- めまいや頭痛、体のだるさなど熱中症の疑いがあるときは次のような応急処置を行ってください。
- 涼しい場所に移動し、水分・塩分を補給する
- 保冷剤を脇の下や脚の付け根などに当て、体を冷やす
- 自力で水が飲めないときや意識がはっきりしないときなどは、すぐに救急車を呼ぶ

熱中症は気温や湿度のほか、その日の体調も関係します。栄養バランスや適度な運動（外出できないときは家で体を動かす）、睡眠時間などの生活習慣に気を配り、暑さに負けない体をつくりましょう。

表1 熱中症の予防法

暑さを避ける
●涼しい服装をする ●保冷剤や冷たいタオルで体を冷やす【室内では】
●部屋の風通しをよくする ●すだれや遮光カーテンを使う
●室温をこまめに確認し、扇風機やエアコンで温度調整する【外出するときは】
●日傘や帽子を使う ●日陰や涼しい場所でこまめに休憩する
こまめに水分をとる※
●のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとる
●たくさん汗をかくときは、水分と一緒に塩分も補給する

※高血圧や腎不全などで水分や塩分の制限が必要な人は、かかりつけ医に相談してください。

全身のがんチェック PETがん健診を受けてみませんか？

PET検査の特徴

- ① がん早期発見
- ② 一度にほぼ全身チェック
- ③ 苦痛なく短時間(3.5時間)

是非、このような方はご検討ください

- ・健康状態に不安のある方
- ・がん家系の方
- ・安心したい方
- ・人間ドックやがん検診を受けていない方
- ・がん経験者(現在症状はないが再発・転移を確認したい)

資料請求お問い合わせ

①お電話ください
☎0120-66-2503

②インターネットにて
北九州PET 検索

一般財団法人 西日本産業衛生会 北九州PET健診センター
〒803-0812 北九州市小倉北区室町3-1-2

PCサイト

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。