



節電の夏、熱中症の夏

平成23年8月発行

丹南健康福祉センター

熱中症って？

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かないことにより起こる症状です。体内の熱の溜まり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こったりもします。



熱中症対策の合言葉は「あいす」で「ひやす」？

「あ」→「暑さを避ける」

「い」→「いつも以上に体調の変化に気を配る」

「す」→「水分、塩分をこまめに補給する」

「ひ」→「冷やして体温を下げる」

「や」→「休みはこまめに取って無理をしない」

「す」→「涼しい服装にする」



こんな症状がでたら・・・

軽：めまい立ちくらみ、数秒間の失神、汗が止まらない、筋肉のこむらがえり
→涼しい場所に移動し、水分、塩分を補給しましょう

中：頭ががらがんする、からだがだるい、吐き気がする判断力、集中力の低下、失神
→涼しい場所に移動し、足を高くして休みましょう（必要に応じ衣服を緩める）
自力で水分、塩分の補給ができない場合は医療機関へ

重：意識障害、おかしい言動や行動、過呼吸、ショック症状、痙攣
→水や氷で首、脇の下、足の付け根などを冷やしながら、すぐに病院に搬送しましょう

詳しくは <http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/netyuusyou.html>（福井県健康増進課 HP）

※ペットの熱中症については [ペットにも熱中症ってあるの？](#)（丹南健康福祉センターHP）

