

# 熱中症を予防しよう



## 熱中症とは

高温多湿な環境に身体が適応できず引き起こされる体の不調のこと

### 主な症状

軽症

めまい・立ちくらみ  
手足のしびれ

頭痛・吐き気  
倦怠感

意識障害・けいれん  
高体温

重症

## 熱中症の予防4つのポイント

### 水分補給

- こまめに水分補給をしましょう!(のどが渇く前や寝る前,起床時,入浴後など)
- 大量に汗をかいた時は塩分も補いましょう。

### 服装

- クールビズが効果的!吸汗・速乾素材の衣類がオススメです。
- 直射日光を帽子や日傘で防止しましょう。

### 食事と休養

- バランスのよい食事と十分な睡眠・休息をとりましょう。
- 野菜や海藻を食べ,ビタミン,ミネラルを補給。
- 肉,魚,卵,大豆製品などタンパク質は疲労回復に必須!

### 体づくり

- 日頃から暑さに負けない体づくりを実践しましょう。
- ウォーキングやストレッチなど,適度な汗をかく運動を習慣にしてみましょう。

## 熱中症にならないための工夫

### 外出時の工夫

- ①天気予報で気温チェック  
暑さ指数(WBGT値)を参考にしましょう。  
暑さ指数 環境省
- ②外出は涼しい時間帯にしましょう。
- ③適宜,涼しい場所で休息しましょう。
- ④こまめに水分補給をしましょう。  
トイレを気にして水分をとらないのは危険です。

### 室内の工夫

- ①カーテンやすだれを活用して遮光しましょう。
- ②風通しを良くしましょう。
- ③室温が28度以上の時は冷房や扇風機を上手に使いましょう。
- ④打水など気化熱を利用して涼しくしましょう。  
(朝・夕方が効果的)

## クールスポットを利用しましょう!!

みんなで涼しさをわかちあいましょう!

公共施設の料金割引やイベント開催などを行うクールスポットの取り組みを今年も実施します!



熱中症はどうしておこるの?起こってしまったら?その答えは裏へ

## 熱中症は どうしておこるの？

気温が高い環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより発症します。

## こんな人は特に注意！

- ✓ 体調の悪い人
- ✓ 暑さに慣れていない人
- ✓ 肥満の人
- ✓ 持病のある人
- ✓ 高齢者と乳幼児は特に要注意！



熱中症患者のおよそ半数は  
**高齢者**です！

## こんな日は熱中症に注意！

梅雨入りの暑くなり始めの頃から増え、

# 7～8月がピーク！

蒸し暑い日は  
特に注意！

急に暑くなった

風が弱い

湿度が高い

気温が高い

## 熱中症はどこで起こるの？

発生場所は  
**室内**でも **5割**

屋外だけでなく  
室内でも要注意！



## 熱中症を疑ったときは

安静

冷却

水分補給

- 1 屋外にいれば、すぐに日かげなど涼しい場所に移動しましょう。
- 2 衣服をゆるめ、ぬれタオルや保冷剤等で、首やわき等を冷やしようちわ等で風を送り、気化熱で体温を下げましょう。
- 3 スポーツドリンク等で水分や塩分を補給しましょう。
- 4 自力で水分の補給ができないときには、医療機関で診察を受けましょう。



いざという時に大切な命を守るため救命講習を受けましょう

申し込み、御相談は 消防局ホームページ

<http://www.city.kyoto.lg.jp/shobo/>

お近くの消防署・消防分署へ

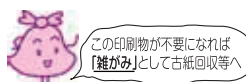
意識がない、反応がおかしい時には、ためらわずに

**119番 救急車を呼んでください**

■ 上記内容についてのお問い合わせ先

保健福祉局保健衛生推進室保健医療課  
熱中症の予防について

☎ 222-3419  
FAX 222-3416



この印刷物が不要になれば  
【縫がみ】として古紙回収等へ



京都市  
CITY OF KYOTO

健康長寿のまち・京都



京都市は、環境省と共に「熱中症予防声かけプロジェクト」に参加しています。

発行：保健福祉局保健衛生推進室保健医療課 京都市印刷物第284210号(平成28年5月発行)