

熱中症を予防しよう

熱中症とは…

高温多湿な環境に体が適応できず引き起こされる体の不調のこと

熱中症は
どうして起こるの？

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。

「新しい生活スタイル」に応じた熱中症予防行動のポイント

- ✓ マスク着用時、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を
 - ✓ 屋外で人との十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できれば、マスクを外して休息を
 - ✓ エアコン使用时、換気とともにこまめな温度調整を
 - ✓ 日頃から体温測定、健康チェックを行い、体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養を
- ※3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者などへの目配り、声かけをするようにしましょう！



主な症状

めまい・立ちくらみ
手足がしびれる
こむら返り

頭がががんとする（頭痛）
吐き気がする
体がだるい（倦怠感）

全身のけいれん
体が熱い
意識がない

軽症

重症



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月～8月
がピーク！

急に暑く
なった

風が弱い

湿度が
高い

気温が
高い

蒸し暑い日は
特に注意！



熱中症は
どこで起こるの？

発生場所は

室内で

5割



屋外だけでなく室内でも発症します。

熱中症予防のポイントや、熱中症にならないための工夫については裏面をチェック

熱中症予防の4つのポイント

水分補給

- のどが渇く前にこまめな水分補給（寝る前、起床時、入浴前後など）

※トイレを気にして水分をとらないのは危険！

- 大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに



服装

- 吸汗・速乾素材でクールビズ！
- 帽子や日傘で直射日光を防ぐ

食事と休養

- 肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質で疲労回復
- 野菜や海藻で、ビタミン・ミネラル補給
- 睡眠・休養を十分に

体づくり

- ウォーキングやストレッチなどを習慣化
- 日頃から暑さに負けない体づくりを



お家でできる体操～動画の紹介～はこちら▶

室内の工夫

- ① カーテンやすだれを活用して遮光
- ② 風通しをよくする
- ③ 室温が28度以上の時は冷房や扇風機を上手に使う
- ④ 打ち水など気化熱を利用（朝・夕方が効果的）



外出時の工夫

- ① 天気予報などで気温や暑さ指数をチェック

環境省 熱中症

検索

- ② 外出は涼しい時間帯に

- ③ 適宜、涼しい場所で休息を



熱中症と疑われるときは

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 衣類をゆるめ、保冷剤などで、首やわきの下、大腿のつけ根を冷やし、体に濡れタオルをあてて扇ぐなど、気化熱で体温を下げましょう。
- ③ スポーツドリンクなど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。



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！

ひと涼みしよう
熱中症予防 声かけプロジェクト

京都市と大塚製薬株式会社は、「熱中症予防 声かけプロジェクト」に参加しています。

上記内容についてのお問合せ先

京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課

TEL:075-222-3419 FAX:075-222-3416



発行：京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課 京都市印刷物第022061号 令和2年5月発行

京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。