

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

主な症状

軽症

めまい・立ちくらみ
手足のしびれ
こむらがえり

頭痛・吐き気
倦怠感

意識障害・けいれん
高体温

重症

熱中症予防の4つのポイント



- こまめに水分補給をしましょう！（などが渴く前や寝る前、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。



飲もう！
おいしい京都の
水道水！

京都市上下水道局
マスコットキャラクター
ホテルの宿都（すみと）くん



京都市上下水道局
マスコットキャラクター
ホテルのひかりちゃん



- 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ぎましょう。



- 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！



- 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

- 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](#) [検索](#)
- 外出は涼しい時間帯にしましょう。
- 適宜、涼しい場所で休憩しましょう。
- 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

- カーテンやすだれを活用して遮光しましょう。
- 風通しをよくしましょう。
- 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。
- 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!!

暑い日はみんなで
涼しい場所へ！

図書館や児童館などの近場の公共施設や、涼しさを感じるイベントなどを今年も紹介します！

クールスポット 2018 京都市

検索

熱中症はどうして起こるの？起こしてしまったら？その答えは裏へ



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。

こんな人は特に注意！

体調の悪い人

熱中症患者のおよそ

暑さに慣れていない人

半数は高齢者です！

肥満の人

持病のある人

高齢者と乳幼児は特に要注意！



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！**

蒸し暑い日は
特に注意！

急に暑くなつた

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、すぐに日かけ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などで、首やわきなどを冷やし、うちわなどで風を送り、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！



いざという時に大切な命をまもるため救命講習を受けましょう



申し込み、ご相談は 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

上記内容についてのお問い合わせ先

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 「熱中症の予防について」

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

市民による自治120年

京都市
CITY OF KYOTO

この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！



健康長寿のまち・京都



京都のまちでいきいき

声をかけ合おう
熱中症予防 声かけプロジェクト

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：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304116号 平成30年5月発行