



熱中症を防ぎましょう

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、場合によっては死亡することもあります。昨年、福島県で熱中症により救急搬送された人数は1835件でした。今年は4月29日～6月30日で216件緊急搬送されており、昨年と同じ時期と比べ25件多くなっています。

熱中症警戒アラート等をご確認いただき、体調の変化に気をつけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

「熱中症警戒アラート」が発表されたら

- 気温が著しく高くなることにより、熱中症により健康の被害が生ずるおそれがあるので、他人事と考えず、暑さから、自分の身を守る。
- 室内等のエアコン等により涼しい環境にて過ごす。
- こまめな休憩や水分補給・塩分補給をする。
- 高齢者、乳幼児等の方は熱中症にかかりやすいので、特に注意し、周囲の方も声をかける。
- 暑さ指数（WBGT）を確認し、涼しい環境以外では、運動等を中止する。

暑さを避ける、身を守る

室内

- エアコンや扇風機で温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認

屋外

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休息
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

- 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を

特に注意したい方々

子ども

体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

高齢者

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。

障害のある方

障害をお持ちのかたは、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

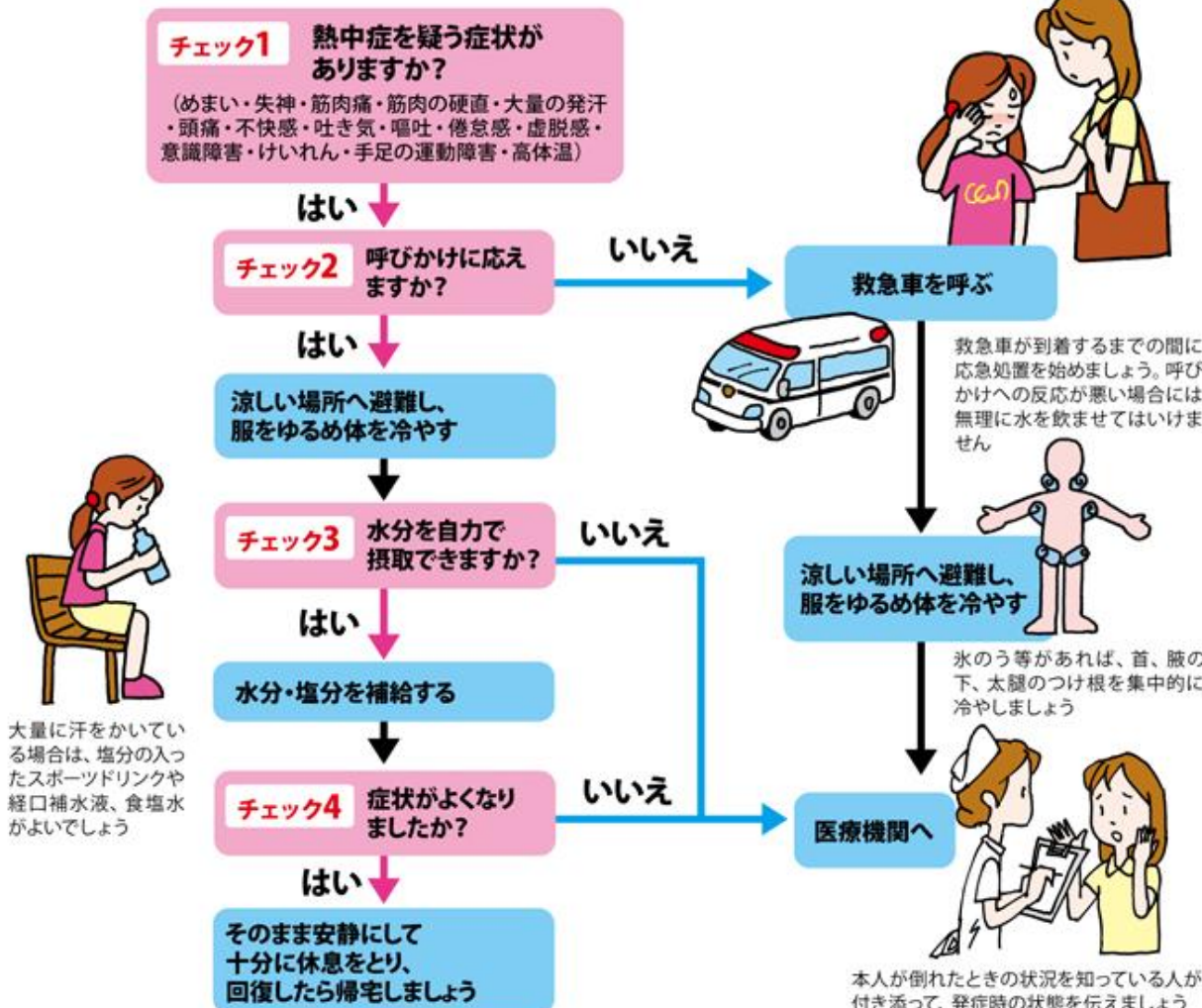


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

参考：厚生労働省ホームページ
環境省熱中症予防情報サイト

健康診断結果について

健康診断の結果で判定にCがあった方、精密検査が必要と診断された方は夏季休暇などを利用して速やかに医療機関を受診しましょう。受診時は結果通知書に同封されている返信用ハガキと結果通知書を持参してください。