

熱中症予防について

鳥取県の熱中症による救急搬送件数は、年間300件を超える状況です。

30～35℃未満の日の救急搬送件数が半数を超える現状があり、今年から次のとおり改正されました。

【警報】・・・ 当日の最高気温が30℃以上になると予想される場合

【特別警報】・・・ 当日の最高気温が概ね35℃以上になることが予想されるとして「高温注意情報」を発表した場合

※ 鳥取地方気象台が午前5時、午前11時に発表

熱中症とは

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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も何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分・塩分・スポーツ飲料などを補給する

自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！！

熱中症を予防して元気にすごしましょう！

高齢者は特に注意が必要です。

熱中症になる人のおよそ半数は 65 歳以上の高齢者です。

高齢者は若い人よりも体の水分量が少ないので体内の水分が不足しがちです。

また暑さやのどの渇きを感じにくくなっているので注意しましょう。

熱中症予防法

●こまめに水分補給する。

- ・のどが渴かなくても水分補給をしましょう。
- ・寝る前でも水分を我慢せずこまめな水分補給を心がけましょう



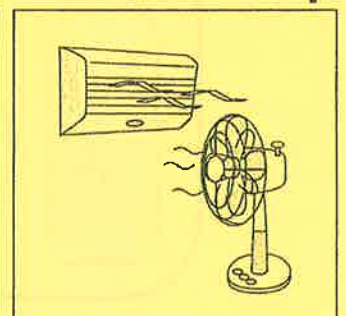
●部屋の温度を測る(室内でも熱中症はおこります！)

- ・暑く感じなくても部屋の温度が上がっている場合があります。
- ※室温が 28 度を超えないように気をつけましょう。



●エアコン・扇風機を上手に使用する

- 部屋の風通しを良くする
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑いときは無理をしない
- 外出時は日傘・帽子をつかう



緊急時・困ったときの連絡先を確認しておきましょう

北栄町健康推進課
37-5867

食事のポイント

暑い夏を元気に過ごすためには、食事をきちんと食べることが大切です。
栄養バランスの良い食事をするよう心がけましょう。

- 食事を抜かず、一日3食食べましょう
- 主菜（肉、魚、卵、豆腐や納豆など大豆製品を使ったおかず）を
毎食1品食べましょう
- そうめんなど麺類ばかりにならないように、気を付けましょう
 - ・麺類だけですませてしまうと、栄養バランスも崩れてしまいます。
主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜、きのこ、海藻）も
しっかりとりましょう。
- 冷たいものをとりすぎないようにしましょう
 - ・アイスクリームや冷たいジュースをとり過ぎると、おなかをこわし
たり、食欲がなくなったりします。

熱中症予防に向く飲み物

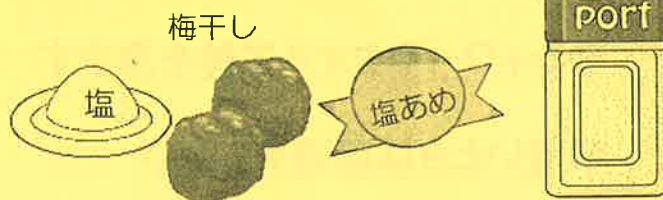
普段の水分補給

水や麦茶などを
こまめにとりましょう



農作業などでたくさん汗をかいた時

塩分も一緒にとるように
しましょう。
スポーツ飲料も塩分が含まれ
ますのでこまめにとりましょう。



注意 ジュースやコーヒーなどの飲み物、ビールなどの
アルコールは、熱中症予防には向きません。
水分補給は水やお茶でしましょう。