



熱中症

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。

熱中症の症状

- ▽軽症⇨めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- ▽中等症⇨頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
- ▽重症⇨意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

熱中症にかかるリスクが高い季節になりました。熱中症は、死に至る恐れがありますが、適切な予防方法を知っていれば防ぐことができます。また、適切な応急処置により重症化を回避し、後遺症を軽減することもできます。熱中症のことを知り、楽しく夏を過ごしましょう！詳しくは、**■市保健センター**（☎03321・ホームページID 1341）へ。



熱中症の予防法

■水分補給

熱中症は、屋内にいても発症する危険があります。屋内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。



こまめな水分補給を

■暑さを避ける

- ▽エアコンなどで温度を調節
- ▽遮光カーテン・すだれを利用
- ▽庭・軒先・ベランダに打ち水
- ▽室温をこまめに確認⇨気が付かないうちに室温が高くなっていることがあります



無理な節電はせずに！ エアコンを上手に活用

■屋外では

- ▽日傘や帽子の着用
- ▽日陰の利用、こまめな休憩
- ▽日中の外出をできるだけ控える



屋外での作業は2人以上で 周りの人と声をかけあおう

■体に熱をためないために

- ▽通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- ▽保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



日傘や冷却グッズを活用しよう

■無理をしない

暑さの感じ方は、人によって異なります。周りの人に合わせず、自分のペースで休息をとりましょう。

高齢者や子ども、障がいのある人は、特に体調の変化に気を付けましょう。



無理をせずに体調を

■熱中症が疑われる人を見かけたら

意識の有無を確認する。意識がない、反応がおかしい場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

救急車が到着するまで涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめ、体を冷やします。

■呼びかけ

への反応が悪い場合には、無理に水を飲ませないでください。



■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、涼しい場所へ移動させます。



■体を冷やす

衣服をゆるめ、体を冷やします（特に首の周り、脇の下、足の付け根など）。



■水分補給

水分・塩分、経口補水液（水分に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給します。自力で水分を摂取できない場合は、速やかに医療機関へ搬送します。



熱中症の注意情報を確認しましょう！

熱中症警戒アラート

熱中症の危険性に対する「気付き」を促すものとして、県内13カ所の観測地点のうち、いずれかの地点で熱中症の危険性が極めて高くなると予測されるとき、国が県民に向けて発表します。この予測は、気温だけでなく、湿度や日射などで判断されます。

市は、独自の取り組みとして、最寄りの地点（前橋）の情報を活用し、しぶかわ熱中症アラートを市ホームページやSNSで発信しています。

アラートが発表されたら、外出を控え、エアコンを使用するなど、熱中症の予防行動をとりましょう。アラートが発表されていなくても、周辺環境、行動の内容、体調などにより熱中症になる場合があります。常に最新の情報を確認し、行動の目安にしましょう。

しぶかわ涼みどころ（市内の登録施設）

熱中症による健康被害を防止するため、しぶかわ熱中症アラートを発表した際に開設します。身近に涼しい環境がない場合は、利用を検討してください。

しぶかわ涼みどころは、市有施設および民間施設があります。詳しくは、市ホームページ（ID=11514）を確認してください。

熱中症特別警戒アラート

県内が広域的に過去に例のないような危険な暑さになり、熱中症による重大な健康被害が生じる恐れがあると予測される場合に、国が発表します。

発表されている日は、熱中症の予防行動を徹底して過ごし、熱中症にかかりやすい高齢者や乳幼児などが、涼しい環境で過ごせているか確認しましょう。