

熱中症から命を守ろう!!

熱中症は重症度によって、3つの段階に分けられます。
サイン(症状)が出たら、すぐに対処しましょう。



重症度Ⅰ度 (軽症)

意識ははっきりしている

手足がしびれる

めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

現場で対応し経過観察

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しましょう。

衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。
(首の周り、脇の下、脚の付け根など)

水分・塩分の補給をしましょう。
(大量に汗をかいている場合は、経口補水液やスポーツドリンク等がよいでしょう。)

誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



重症度Ⅱ度 (中等症)

吐き気がする・吐く

頭ががんがんする(頭痛)

からだがだるい(倦怠感)

意識が何となくおかしい

医療機関を受診

すみやかに医療機関を受診しましょう。



重症度Ⅲ度 (重症)

意識がない

呼びかけに対し返事がおかしい

からだがひきつける(けいれん)

まっすぐ歩けない・走れない

からだが熱い

救急車要請

救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。



熱中症環境保健マニュアル2022(環境省)をもとに金沢市作成

高齢者の方は特にご注意ください!!

理由

- ① 体温調節機能が低下している
- ② 汗をかきにくい
- ③ 暑さやのどの渇きを感じにくい
- ④ 体内の水分量が少ない
- ⑤ 冷房に抵抗を感じる方が多い

屋内で発生した熱中症
救急搬送数(65歳以上)
のうちエアコン使用の有無

金沢市における熱中症救急搬送数(令和6年)

半数は65歳以上の高齢者

屋内で発生した救急搬送数の
うち約7割は
エアコンを使用していなかった

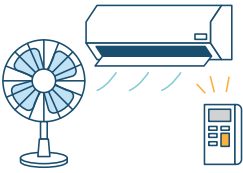




エアコン
使用無
27件

エアコン
使用有
11件

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートが発表されたら 「熱中症予防行動」を徹底しましょう

熱中症警戒アラート	気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがある場合に発表
熱中症 特別 警戒アラート	気温が 特に 著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る 重大な 被害が生ずるおそれがある場合に発表

☑ 予防ができているかをチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している 	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている 	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている 	<input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分を補給している <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 1日あたり 1.2L(リットル) 目安に補給 </div>  <small>水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう 起床時、入浴前後に水分を補給</small>	
<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用している 	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子 	<input type="checkbox"/> 暑いときは無理をしない 	<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす 	<input type="checkbox"/> 緊急時や困った時の連絡先を確認している 

クーリングシェルター(涼しい場所・施設)が開放されます。

開放時期や施設の詳細は金沢市HPをご覧ください



暑い中でやむを得ず活動する場合は、プレクーリングをしましょう!

活動前に、体の外部や内部から冷やす方法により体温を下げておき、活動中に体温が上がるのを緩やかにしましょう。
こまめに休憩し、休憩時間にも身体冷却を心がけてください。

