

キケンな熱中症を 予防しよう



日本の平均気温は1990年代以降高温となる年が頻出し、消防庁によると2022年5～9月の熱中症による救急搬送人数は7万人超と、2008年の調査開始以降3番目に多い数だったと報告されています。

まずは私たち自身が熱中症の予防や対処法を正しく知っておくことが大切です。

熱中症を予防するために チェック

- ☑ 室内ではエアコン、扇風機を使用し温度調節
- ☑ のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給
- ☑ 外出時は日傘や帽子を使用
- ☑ 日陰の利用やこまめな休憩
- ☑ 通気性のよい衣服を着用
- ☑ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- ☑ 天気予報やWEBサイトなどで情報収集

気象庁

熱中症警戒アラート

<https://www.jma.go.jp/bosai/information/heat.html>

環境省

熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp>



熱中症予防には手のひら冷却も効果的

手のひらや足の裏、頬などには、動脈と静脈をつなぐ**動静脈吻合 (AVA)** という特別な血管があります。AVAを冷やすと、そこで冷やされた血液によって効果的に深部体温(体の内部の温度)を下げることに繋がります。

保冷剤などで少し冷やした水道水に手足を浸す、専用のグッズを活用するなどして、熱中症を予防しましょう。

AVAのイメージ



知っておこう！こんな症状があったら、熱中症かもしれません！

重症度 小

大

I 度	II 度	III 度
▶ めまい・失神 (立ちくらみ・熱失神) ▶ 筋肉痛・筋肉の硬直 (こむら返り・熱けいれん) ▶ 大量の発汗	▶ 頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感 (体がぐったりする、力が入らない など、熱疲労)	▶ 意識障害・けいれん・手足の運動障害 (呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつげがある、まっすぐに歩けない など) ▶ 高体温 (体を触ると熱い)

厚生労働省「熱中症を防ごう!」より作成