

／知っておこう！／

熱中症予防の ために

介助者や周囲の方へ お願い

「熱中症」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けなくなり、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ないときでも発症し、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、体調の変化に気をつけるとともに、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

**重症の
症状**

返事がおかしい、意識消失、けいれん



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

【監修】

国立障害者リハビリテーションセンター

ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。
高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

▶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が低下しており、暑さに対するからの調整機能も低下しているので、注意が必要です。

▶子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

▶のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、エアコンなどを使って温度調整するよう心がけましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

熱中症についての情報

◎厚生労働省

熱中症関連情報

[施策紹介、熱中症予防リーフレット、
熱中症診療ガイドラインなど]

STOP!熱中症

クールワークキャンペーン
[職場における熱中症予防対策]

◎環境省

熱中症予防情報

[暑さ指数(WBGT)予報、熱中症環境保健マニュアル、
熱中症予防リーフレットなど]

◎気象庁

熱中症から身を守るために
[気温の観測情報、天気予報など]

◎消防庁

熱中症情報 [熱中症による救急搬送の状況など]



暑さ避ける

室内では…

- ▶エアコンなどで温度を調節
 - ▶遮光カーテン、すだれを利用
 - ▶室温をこまめに確認
 - ▶暑さ指数(WBGT)※も参考に
- ※暑さ指数(WBGT)：気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。労働者へのホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。

外出時には…

- ▶日傘や帽子の着用
- ▶日陰の利用、こまめな休憩
- ▶気温が上がる日は、外出の時間帯や経路を工夫する
- ▶熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

からだの暑熱を避けるために…

- ▶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、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する

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、首の回り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

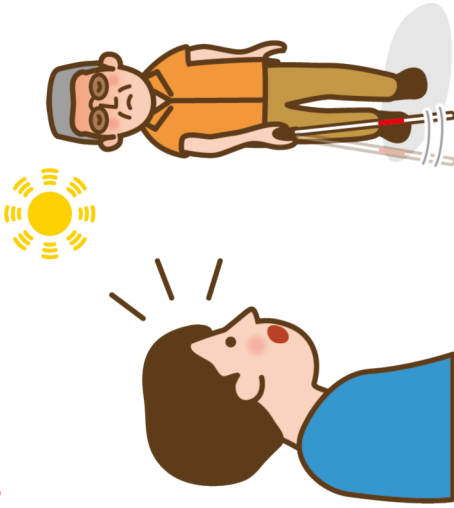
経口補水液などを補給する
※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムとの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

介助者や周囲の方が気がつけたい 5 の項目

case 1

視覚障害のある方は、日陰など涼しい場所がわからないことがあります。近くに日陰の通路や涼しい場所があれば声を掛けましょう。



case 4

体調の優れない時は自分から不調を伝えにくい方も多いため、「何かお手伝いしましょうか？」など、周囲の人は積極的な声掛けをしましょう。



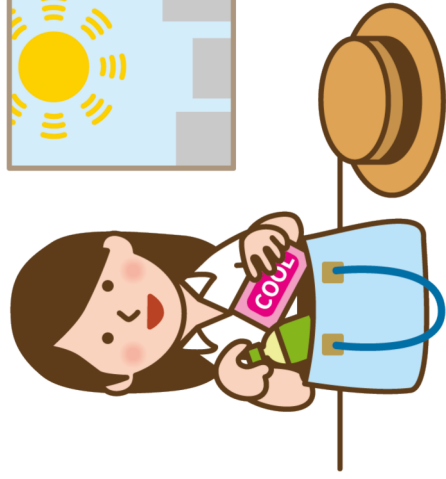
case 2

気温に合わせた適切な服装選びが苦手な方もいますので、顔色、排泄の回数や発汗の様子、体温等をこまめにチェックしましょう。



case 5

自分自身も熱中症にかからないように、外出前には事前に冷却グッズの準備をしたり、日陰のある場所を確認しておきましょう。



case 3

自分から不調をうまく伝えられない方もいますので、排泄の回数や発汗の様子を慎重に観察し、室温もこまめにチェックしましょう。

