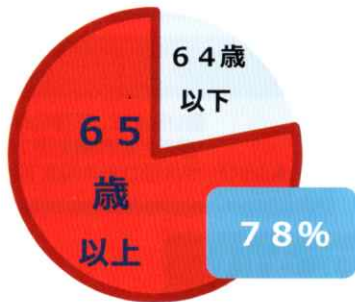


# 熱中症に気をつけましょう！

## 熱中症の発生状況

熱中症による死亡者数 全国635名  
(平成29年度確定数)

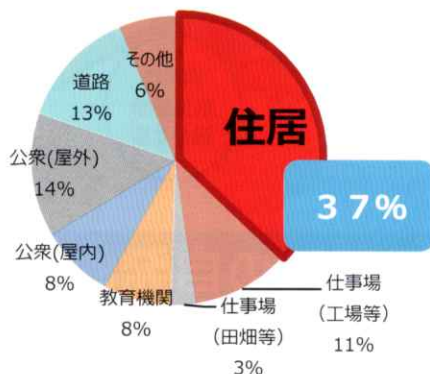
65歳以上の死亡は  
全体の 78%!!



厚生労働省 熱中症による死亡者数 (人口動態統計)  
平成29年確定数 (平成30年9月7日公表) よりデータ引用

発生場所ごとの項目別の救急搬送人数  
(平成29年5月～9月確定値)

住居での熱中症発生は  
全体の 37%!!



総務省消防庁 報道資料より  
熱中症による救急搬送状況  
(平成29年10月18日消防庁)よりデータ引用

## 熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時にはけいれんや意識の異常など様々な障害をおこす症状のことです。

### 熱失神

めまい、失神など



### 熱けいれん

痛みを伴うけいれん



### 熱疲労

脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気など



### 熱射病

意識障害、高体温など



日常生活における熱中症予防  
(日本生気象学会より)

## こんな人は要注意！



肥満傾向の人

体力の低い人

持久力の低い人

暑さに慣れていない人



持病のある人

熱中症になったことがある人

体調の悪い人



熱中症からカラダを守る (大塚製薬ホームページ) より

## 高齢者の特徴



熱中症予防マニュアル2014(環境省)より

## 高齢者の熱中症予防のポイント

のどが渇かなくても水分補給

部屋の温度をこまめに測る

エアコンの活用

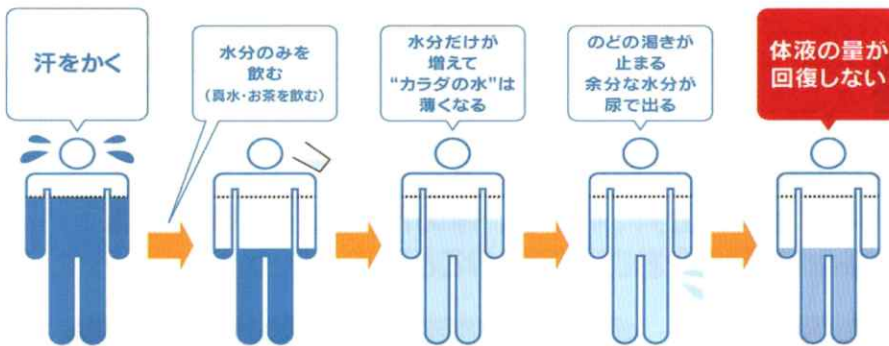
異常な暑さ(連日35℃を超えるような)が続くときは、積極的にエアコンを使い、室温を28℃以下に保つ。

暑さを避ける

暑い日には、不要な外出、屋外での作業を控える。水シャワーや水浴びも体温を下げるのに有効。

## 水分補給時の自発的脱水にご注意下さい

脱水したときに水やお茶だけを飲んでいると…



体液のバランスを意識し

**水分と電解質(イオン)の補給**が大切です

熱中症対策のための水分補給に必要な

食塩相当量

0.1~0.2g(100ml中)

出典：厚生労働省 平成23年「職場における熱中症予防対策の重点的な実施について」

脱水の時は  
お水・お茶だけでは  
回復しないんですよ

カフェインを含む  
コーヒーやお茶は、  
利尿作用があるので  
控えめにしましょう

市販の飲料を選ぶときは  
成分表示をチェック!!



●栄養成分表示(100mlあたり)  
エネルギー25kcal、タンパク質  
0g、炭水化物6.2g、食塩相当  
量0.12g、カリウム20mg、カル  
シウム2mg、マグネシウム0.8mg

食塩相当量0.12g

## 様子がおかしい時は相談しましょう

24時間対応・通話料無料

**0120-24-9250** (浦安市 電話急病・医療相談)

意識障害がある場合(呼びかけに反応が鈍い、言動がおかしい、意識がないなど)

**119番** すぐに救急車を呼んで下さい



お問合せ：浦安市健康増進課地域医療係 (381-9001)

(制作協力：大塚製薬株式会社)

浦安市は、大塚製薬株式会社と包括連携協定を締結しています