

政府からのお知らせ

仮設住宅や  
避難所では  
特に注意!!

暑い季節になってきました  
**熱中症に  
気をつけましょう**



- 熱中症は室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。

チェック

熱中症の予防のために～室内でできること

▶ 水分・塩分補給が大切です

- こまめに水分をとっていますか？

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。  
このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をするようにしましょう。  
また、水分とともに塩分（スポーツドリンク、塩あめなど）も補給しましょう。

▶ 暑さを避けましょう

- 部屋の風通しを良くしましょう。
- 室内に直射日光が入らないようにしましょう。  
例えば、カーテンをつけるのもいいですし、ゴーヤーやアサガオ等のツル性の植物を窓の外側に植えたりすること（緑のカーテン）も一案です。
- 風通しの良い服を着ましょう。
- エアコンや扇風機を上手に使いましょう。  
その際、空気が循環するようにするとよいでしょう。

## 被災者の熱中症への配慮について

### ▶以下の症状の方を見かけたら熱中症を疑いましょう.....

#### 軽度

- めまい
- たちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない

#### 中度

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい(倦怠感)
- 虚脱感

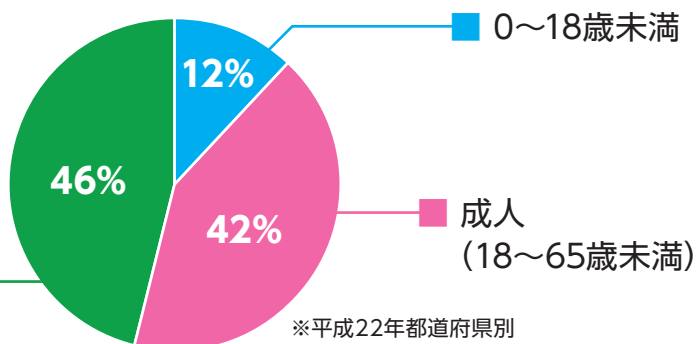
#### 重度

- 意識がない ● けいれん
- 高い体温である
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐ歩けない
- 走れない

### ▶高齢者には特に注意しましょう.....

#### 熱中症患者の年齢別割合

■ 熱中症患者のおよそ半数は  
高齢者(65歳以上)です



※平成22年都道府県別  
熱中症による救急搬送状況(消防庁)より

- 高齢者は、のどがかわかなくてもこまめに水分補給しましょう。
- 部屋の温度をこまめに測りましょう。

### ▶幼児にも注意しましょう.....

- 幼児は体温調節機能が十分発達していません。
- 晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

### ▶その他、次の方は注意しましょう.....

食事を抜いたり寝不足の人、風邪などで発熱している人、  
下痢などで脱水症状の人、肥満の人、心肺機能や腎機能が低下している人、  
自律神経や循環機能に影響を与える薬物を飲んでいる人などは、  
熱中症になりやすいので特に注意しましょう。