

STOP! 熱中症

本格的な夏を迎え、熱中症のリスクが高まる時期になりました。令和7年5月から9月までの熱中症による全国の死亡者数は1,521人でした。正しい予防方法を知り、熱中症から身を守りましょう。

照会 健康づくり課 ☎0537-851123

POINT

01 熱中症の症状

熱中症の症状を知り、適切な予防と早めの対応を心がけましょう。

軽症(応急処置と見守り)



- ・めまい
- ・たちくらみ
- ・こむら返り
- ・手足のしびれ

中等症(医療機関へ)



- ・頭痛
- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・虚脱感

重症(入院治療が必要)



- ・意識障害
- ・けいれん
- ・手足の運動障害
- ・高体温

POINT

02 熱中症を発症したら

- ・涼しい場所へ移動し、衣類をゆるめて横になる
- ・扇風機やうちわで風をあてる
- ・氷や冷えたタオルなどで首の周り、脇の下、太ももの付け根などの太い血管部分を冷やす
- ・症状の改善が見られない場合や中等症以上の場合は、医療機関を受診する

POINT

03 熱中症の予防

- ・のどが渇く前に水分補給をし、汗をたくさんかいたあとは塩分補給をする
- ・エアコンなどで温度や湿度をこまめに調整する
- ・栄養と睡眠を十分とる
- ・外出する際は、熱中症警戒アラートや暑さ指数をチェックする

POINT

04 クーリングシェルターの活用

令和8年10月21日(水)まで、市内21ヵ所のクーリングシェルターを開放しています。暑さからの避難場所として活用しましょう。詳しくはホームページをご確認ください。



▲ホームページ

熱中症は、日頃からの適切な対策によって防ぐことができます。こまめな水分・塩分補給や適度な休憩、エアコンの活用など、一人一人が意識して行動することが大切です。

厳しい暑さが続く季節ですが、熱中症対策をしっかりと行い、健康に留意しながら、元気にこの夏を乗り切りましょう。

熱中症対策アンバサダー 御前崎市長 下村 勝

