

# この夏、熱中症が増加しています！

## 熱中症にご注意を！！ 宇治市消防本部

毎年、夏期には熱中症が多く発生しています。

今年は昨年比、猛暑日が多く、熱中症の発生件数が過去最高件数を、今もなお更新中です。また、京都府は湿度も高く、熱中症になる条件が揃っています。熱中症は、そのまま放置すると、生命に危険が及ぶこともあります。熱中症について、正しい知識を持ち、的確な熱中症対策を取りましょう。

### 1 熱中症について！

熱中症とは、暑い環境によって発生する障害の総称です。

熱中症は重症度により「熱けいれん」、「熱疲労」、「熱射病」の3つに分類されます。特に熱疲労、熱射病には注意しましょう。熱疲労は主に脱水によって起こり、熱射病は体温の異常な上昇によって起こります。熱中症による死亡事故も発生しているので、熱中症についての知識を身につけ熱中症事故を予防しましょう。

### 2 熱中症が起こりやすい条件！

【環境】気温、湿度、直射日光などが関係します。周囲の温度が上がると、身体から熱が放出されにくくなり、体温を超えると逆に身体に熱吸収が起こってしまいます。

屋外だけではなく、屋内でも熱中症は起こります。

【運動】運動をすると筋肉から熱が発生します。特に激しい運動は体温を上げるので、暑い環境下では熱の放出は起こりにくくなります。

【個人】肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は熱中症を起こしやすいと言われています。

### 3 熱中症の予防策！

- 運動はなるべく涼しい時間に行いましょう。
- 運動時はこまめに休憩をとりましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 軽装で通気性のよいものを着ましょう。
- 外出時は帽子をかぶりましょう。
- 屋内では風通しを良くし、冷房を使用し、室温に気をつけましょう。
- 車内への幼児の置き去りは絶対にやめましょう。



### 4 熱中症かもしれないと思ったら！

- 日陰やクーラーのきいた室内など、涼しい場所に移動する。
- 衣服をゆるめて寝かせる。
- 冷たい水で濡らしたタオルを首や脇の下にあて、あおいで体を冷やす。
- 自分で飲めるようなら、0.1～0.2%くらいの食塩水かスポーツドリンクなどで、水分を補給する。

暑さへの耐性は個人差があります。自己管理することを忘れずをお願いします。

特に子供や高齢者は熱中症になりやすいので、家族の方々の注意が必要です。