

# 熱中症から 命を守るう!!

熱中症は重症度によって、以下の3つの段階に分けられます。サイン(症状)が出たら、すぐに対処しましょう。

| 軽症  | 中程度   | 重症   |
|---|---|--|
| <p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>目まい・立ちくらみ</li> <li>汗が止まらない</li> <li>こむら返り</li> <li>手足のしびれ</li> </ul> <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>冷やした水分・塩分の補給</li> <li>涼しい場所へ移動(室内の場合はエアコンなどで室温を下げる)</li> <li>安静</li> </ul> <p>0.1~0.2%の食塩を含んだ飲み物が最適</p> | <p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>集中力や判断力の低下</li> <li>吐き気</li> <li>体がだるい(倦怠感)</li> </ul> <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所へ移動</li> <li>十分な水分・塩分の補給</li> <li>衣服を緩め体を冷やす</li> <li>安静</li> <li>自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診</li> </ul> | <p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>呼び掛けへの返事がおかしい</li> <li>意識がない</li> <li>体が熱い</li> <li>けいれん</li> <li>普段通りに歩けない</li> </ul> <p>対処 <b>119</b></p> <p><b>ただちに救急車を呼ぶ</b></p> <p>救急車を待つ間</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所へ移動</li> <li>衣服を緩め体を冷やす</li> <li>安静</li> <li>無理に水を飲ませない</li> </ul> |

出典:環境省熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp>)

救急車を呼ぶか迷ったら...  
救急安心センターきょうと

#7119

24時間  
年中無休



熱中症警戒アラートに注目!

夜間も  
ご注意ください!

# 熱中症警戒アラート 発表時の予防行動

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごと※に発表されます。発表された日は、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動に積極的に取り組みましょう。

※北海道、鹿児島県、沖縄県は府県予報区単位

## 普段以上に「熱中症予防行動」を 実践しましょう

- こまめに水分や経口補水液などを補給しましょう。  
(0.1~0.2%の食塩を含んだ飲み物が最適)
- 涼しい服装にしましょう。
- 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。



ウイルス感染症対策は  
忘れずに!



## 外出はできるだけ控え、 暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。



## 熱中症のリスクが高い方に 声かけをしましょう

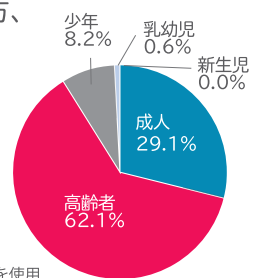
- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方等は熱中症になりやすい傾向にあります。

身近な方から声をかけましょう。

高齢者: 満65歳以上  
成人: 18歳以上65歳未満  
少年: 満7歳以上満18歳未満  
乳幼児: 生後28日以上満7歳未満  
新生児: 生後28日未満

出典: 総務省消防庁のホームページの公表データを使用

年齢区分別の  
熱中症救急搬送人員  
(京都市内/2021年度)



## 外での運動は、原則、 中止/延期をしましょう

- 暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



## 暑さ指数(WBGT)を 確認しましょう

- 暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。
- 暑さ指数(WBGT)は環境省熱中症予防情報サイトや実際に測定して確認しましょう。

WBGT  
28以上は  
嚴重注意!!

熱中症警戒アラートの  
入手はこちらから

環境省 熱中症  
予防情報サイトへGO!  
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



LINEで  
「環境省」を  
「友だち」に追加

