



今年の夏も暑くなります

～熱中症に注意を～



昨年、東山梨消防本部管内では29名の方が熱中症で救急搬送されました。今年もすでに暑い日があり、夏も昨年と同様気温が高くなると予想されています。熱中症予防を心がけると共に、体調が少しでもおかしいと感じたら病院を受診するか、救急車を呼んでください。

熱中症を起こしやすい3つの要素

要素1 環境

- ・ 気温が高い時
- ・ 湿度が高い時
- ・ 通気が悪い所
- ・ 風が弱い時
- ・ エアコンの無い部屋
- ・ 厚着をしている時
- ・ 閉め切った屋内
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 日差しが強い場所



要素2 からだ

- ・ 高齢者・乳幼児
- ・ 下痢や嘔吐、インフルエンザによる脱水状態
- ・ 二日酔いや寝不足による体調不良
- ・ 肥満
- ・ 普段からあまり運動をしない



要素3 行動

- ・ 激しい運動・慣れない運動時
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給ができない状況

環境

からだ

行動

これら  
3つの要因  
により

熱中症

を引き起こ  
す可能性が  
あります

## 熱中症予防をしよう

涼しい服装を心がける



日陰を利用する



日傘や帽子を利用する



エアコンや扇風機を利用する

水分・塩分補給



風通しのよい環境を作る



熱中症の分類  
ってなあに??

熱中症は「どのくらい症状が重たいか」という重症度により、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3つに分類されます。

## 熱中症の分類

1. **Ⅰ度** めまいやたちくらみを自覚する／筋肉痛やこむら返り（脚がつる）がある／拭いても拭いても汗がどんどん出てくる
2. **Ⅱ度** 頭痛、悪心（吐き気）、嘔吐を認める／疲れやだるさといった全身倦怠感を自覚する
3. **Ⅲ度** 意識障害を認める／けいれんが起こる／体温が高くなる

熱中症対策の基本は脱水症対策です！！



## 新分類に対応した対処法

1. **I度** 涼しい、風通しの良い場所に移す／安静にしてカラダを冷やす  
水分、塩分、糖분을補給する
2. **II度** I度の対応を継続する  
誰かが必ずそばで見守り、症状が改善しなければ病院へ行く  
III度に悪化した場合も病院へ行く
3. **III度** I度、II度の対応を継続する／すぐに救急車を呼び、病院へ行く



### 体温冷却の効果的なポイント！！

- ・熱中症に限らず、早く熱を下げたいときはこれらの場所を冷やすと効果的です。
- ・使用するものの例  
タオルで包んだ保冷剤、氷 等



後頭部

脇の下



首

足の付け根

### シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けましょう！



- 「水分を」こまめにとろう
- 「塩分を」ほどよくとろう
- 「睡眠環境を」快適に保とう
- 「丈夫な体」を作ろう

