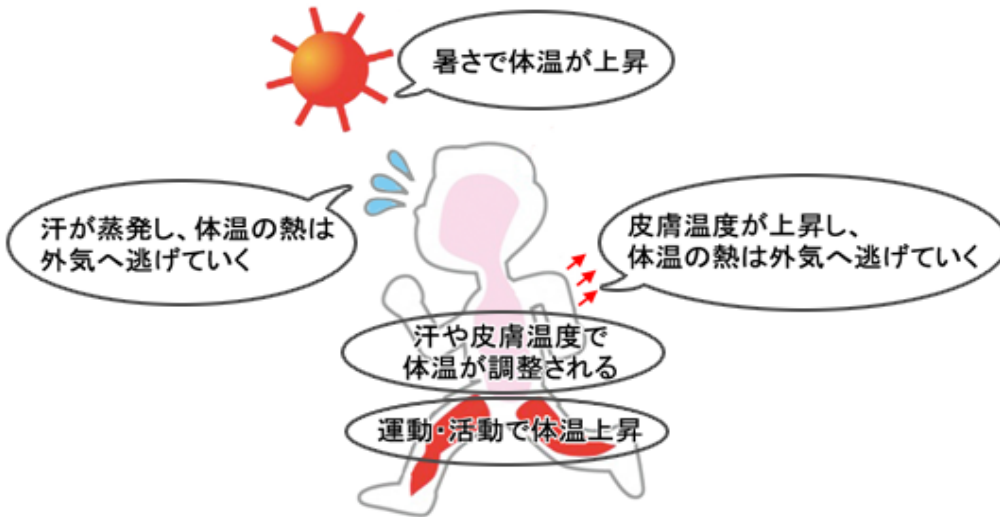


# 熱中症に気をつけましょう！

暑い夏が始まります。

急な気温上昇！また気温が低めでも湿度が高い時、閉め切った室内などでも熱中症を起こすことがありますので注意が必要です。

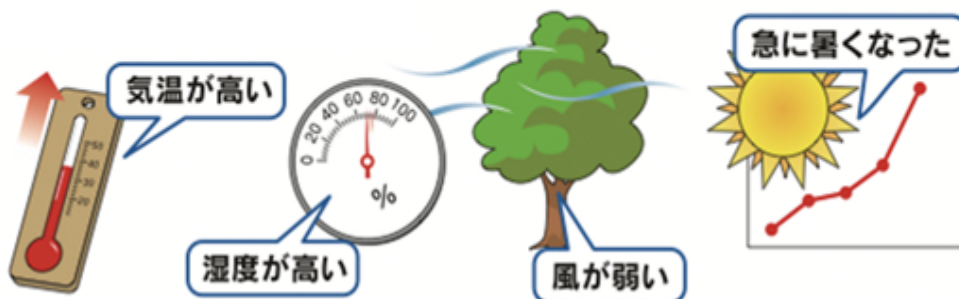
## 平常時の体温調整反応



熱中症を引き起こす3つの要因

### その1 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉め切った屋内
- エアコンの無い部屋
- 急に暑くなった日
- 熱波の襲来



## その2 からだ

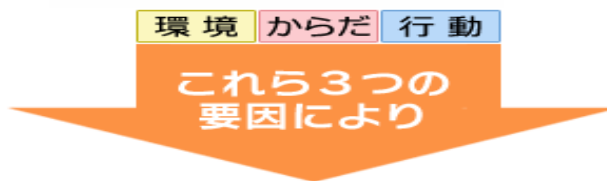
- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態

- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良



## 要因その3 行動

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



熱中症を引き起こす可能性があります！



体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。  
 このような状態が**熱中症**です。

## 熱中症を予防するにはどうしたらよいの？



- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。  
 落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

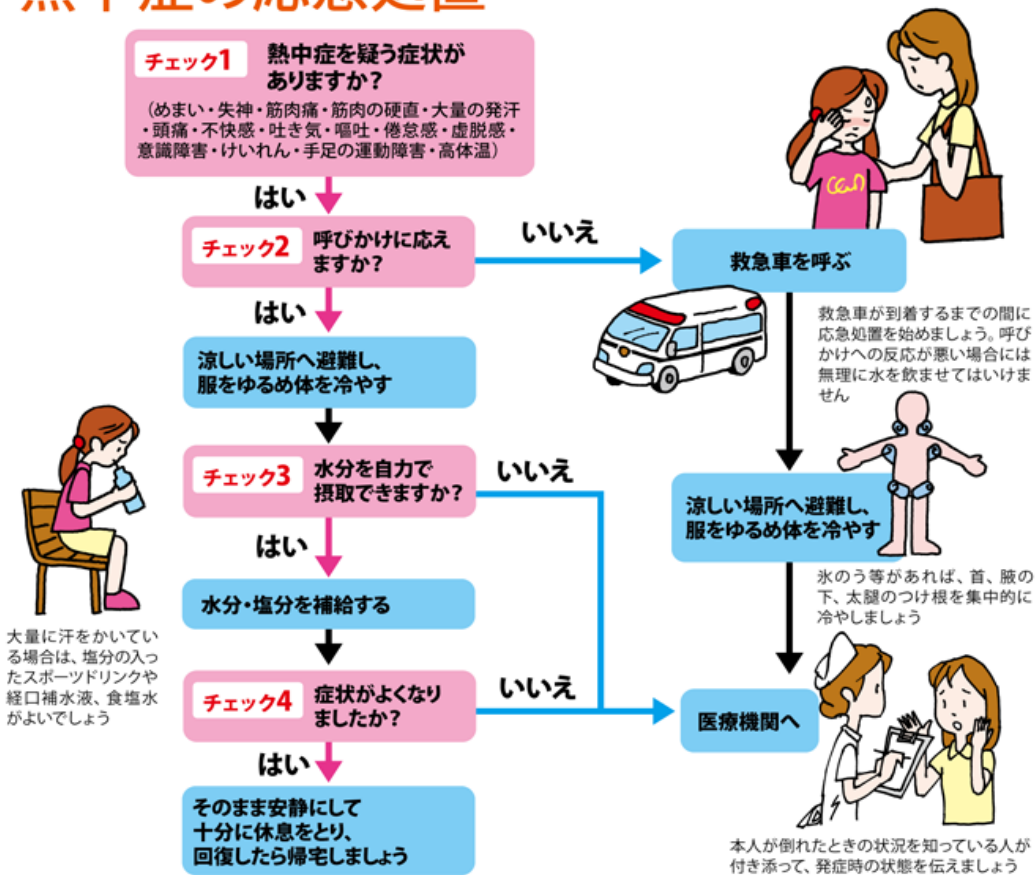


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24