

熱中症を 予防しよう

熱中症とは…

体の中と外気温の“あつさ”によって
引き起される体の不調のこと



1 熱中症の特徴

〈主な症状〉

軽
症

めまい・立ちくらみ
大量の発汗

頭痛・吐き気
倦怠感

意識障害・けいれん
高体温

重
症

Q. 熱中症はいつ起きやすいの？

梅雨入りの暑くなりはじめの頃から増え、**7~8月がピーク!**

蒸し暑い日は、
特に注意!

急に暑く
なった

風が
弱い

湿度が
高い

気温が
高い

Q. 熱中症はどんな人がなりやすいの？

暑さに慣れて
いない人

高齢者と乳幼児は
特に要注意!

肥満の人

体調の悪い人

熱中症患者のおよそ半数は
高齢者です!

持病のある人

Q. 熱中症はどこで起こるの？

屋外だけでなく、
室内でも要注意!

発生場所は
室内でも4割



2 熱中症の予防 3つのポイント



水分補給

こまめに水分補給を
しましょう!
(のどが渇く前や寝る前にも)

服装

直射日光を帽子や日傘で防止
通気性吸湿性のよい衣服の着用

食事 と 休養

バランスの良い食事と
十分な睡眠・休息

熱中症にならないための工夫

天気予報で気温チェック

- 高温注意情報を確認しましょう。

急に暑くなる日は
要注意!



室内での工夫

- 部屋の温度をこまめに確認しましょう。
- カーテンやすだれを活用して遮光するとともに、室内の風通しを良くしましょう。



遮光カーテン等で
ひと工夫!

冷たいタオルで
クールダウン!



- 室温が28度以上の時は、エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。
- シャワーや冷たいタオルなどで体温を下げましょう。

外出時の工夫

- 外出は涼しい時間にしましょう。
- 水分を持ち歩きましょう(のどが渇かなくても水分補給)。
- 冷却ジェル、保冷剤などを活用しましょう。
- 体を締めつけない涼しい服装(クールビズなど)を取り入れましょう。



外出時は
日よけ対策!



クールスポットを利用しましょう!!

みんなで涼しさをわかちあいましょう!

公共施設の料金割引やイベント開催などを行う
クールスポットの取組を今年も実施しています!
※詳しくは、京都市ホームページ(京都市情報館)でお知らせします。



3 熱中症を疑ったときは 安静 冷却 水分補給

- 1 屋外にいれば、すぐに日かげなど涼しい場所に移動しましょう。
- 2 衣服をゆるめ、うちわ等で風を送り、体温が高いときはぬれタオルや保冷剤等で、首やわき等を冷やしましょう。
- 3 スポーツドリンク等で水分や塩分を補給しましょう。
- 4 自力で水分の補給ができないときは、医療機関で診察を受けましょう。



意識がない、反応がおかしい時には、ためらわずに

119番 救急車を呼んでください

■ 上記内容についてのお問い合わせ先

保健福祉局保健医療課
熱中症の予防について

☎ 222-3419
FAX 222-3416

いざという時に大切な命を守るため救命講習を受けましょう

消防局安全救急部救急課
救命講習について

☎ 212-6705
FAX 252-6356

