

令和6年度
ウェルネス通信

7月号

熱中症を予防しよう

梅雨明け後の気温上昇とともに、熱中症のリスクが最も高まる時期となります。職場においても、屋外だけでなく、屋内でも多く発生しています。しっかりと熱中症対策をするようにしましょう。

熱中症予防のポイント

1. 規則正しい生活をする

睡眠不足、朝食欠食、二日酔い、発熱・下痢などによる脱水症状は、熱中症の発生に影響を及ぼしますので、規則正しい生活で、しっかり体調管理をしましょう。

2. 暑さへの慣れ

暑さに慣れるまでの間は十分に休憩を取り、2週間程度かけて、徐々に身体をならしましょう。特に、入職直後や夏季休暇明けの方は注意が必要です。

3. 周りの人と声を掛け合う

単独作業を避け、一人作業の場合、周囲の人が声をかけましょう。ほかにも、暑さに慣れていない人、高齢、肥満傾向の人、持病がある人、体調不良のある人等には注意しましょう。



4. 暑さを避ける

涼しいところでこまめに休憩し、休憩中に身体を冷やすようにしましょう。また、通気性・速乾性・吸湿性の良い服装や帽子を着用するようにしましょう。



5. 水分補給・塩分の補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう。水分を摂らず、塩あめだけ舐めても効果はありません。

● プレクーリングを活用しよう！ ●

あらかじめ体温を下げておき、作業中に体温が上がるのを緩やかにすることができ、方法は下記の2つあります。

- ・身体の外から冷やす方法：風を送る、ミスト、手・足を冷やすなど
- ・身体の内から冷やす方法：冷水やアイススラシー（流動性の氷状飲料）などを飲む

市民健康講座

無料

会場：第2コミュニティセンター
3階 ホール
朝日町3-36-17（前橋市保健センター隣）

時間：13:30～（全日程）
対象：前橋市内在住、在勤の方

定員40名

7月講演会テーマ「糖尿病と高血圧」

正しい病気予防の知識を医師から学べるチャンス

講師：佐鳥 圭輔先生
（さとり循環器内科クリニック院長）

NHK「おはよう日本」への出演経験があり、クリニックではアプリを用いた最新医療を取り入れています。

会場参加：7月25日（木） 13:30～14:30

会場での参加が難しい方は後日動画配信もあります。

（概ね講演会開催1か月後に配信予定）
動画配信のご希望の場合も、2次元コードからお申し込みください。



熱中症の症状と対応

軽症

めまい・手足のしびれ
足がつる・気分が悪い

中等症

頭痛・だるい・嘔吐
意識が何となくおかしい

重症

けいれん・返事がおかしい
まっすぐ歩けない・体が熱い

熱中症の応急処置

暑い環境にいる時やその後に起こる体調不良は、熱中症の可能性がります。周りの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて状況を確認め対処しましょう。

チェック1

熱中症を疑う上記の症状がありますか？

はい

チェック2

呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけの反応が悪い場合には無理に水分を飲ませてはいけません。吐いたり、吐き気を訴えている場合も、口から水分を飲ませるのは禁物です！

はい

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やす

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

濡れタオルをあてたり、うちわなどであおぎ体をひやしましょう。氷のう等があれば、首、脇の下、大腿のつけ根を集中的に冷やすと効果的です。おでこや顔だけを冷やしても、体の熱は下がりません。

チェック3

水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう。



チェック4

症状がよくなりましたか？

いいえ

すみやかに
医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう。

熱中症についてはこちら
<前橋市HP>

【問い合わせ先】前橋市保健所健康増進課
前橋市朝日町三丁目36番17号
TEL：027-220-5784
FAX：027-223-8849

