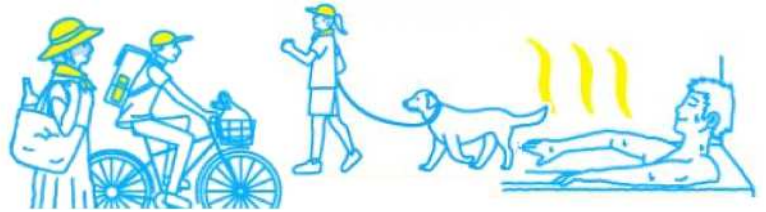


# 「暑熱順化」で暑さに備えよう！

本格的に熱くなる前から、買い物や運動、入浴などの日常生活で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。生活スタイルに合わせて無理のない範囲で習慣づけることが大切です。



## 熱中症が疑われるとき 応急処置のポイント

- ①涼しい場所へ移動させる ②衣服を脱がし、体を冷やす ③水分や塩分の補給

### ①熱中症を疑う症状があるか

めまい、失神、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

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る。  
意識がない状態で水を飲ませてはいけません。

はい

### チェック② 意識があるか

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やす  
皮膚に水をかけて、うちわや扇子などであおぐ



温度計・湿度計

環境を知る



スポーツドリンク



水



塩  
塩分や塩分を含むタブレット

水分・塩分を補給する

### チェック③ 水分を自力で摂取できる

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・糖分を一緒に補給できる  
スポーツドリンクや食塩水（1ℓの水に対して1～2gの食塩を加えたもの）を与える



氷枕・冷却剤



タオル



冷却器具



うちわ・扇子



携帯型扇風機

冷やす・涼しくする

### チェック④ 症状が良くなったか

はい

そのまま安静にして十分休息をとり  
回復したら帰宅する



日傘



帽子・アームカバー



通気・吸湿性に優れた衣類



ネッククーラー

日差しをよける・衣類を工夫する

症状が改善したからといって油断は禁物です。なぜなら、いったん回復したと思っても、また症状が表れることがあるからです。症状が無くなったからといって、すぐに炎天下での運動や作業を始めるといった行為は大変危険です。自分では大丈夫だと思っても、体へのダメージが残っていることがあります。熱中症が改善したかどうかを自己判断するのは難しいことです。不安な場合は、症状が重くなくても一度医療機関を受診してみることをおすすめします。

# 今年の夏は、去年よりも暑い！



7月平均	8月平均	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・7月は、石川県や富山県、福井県で「<b>厳重警戒</b>」。</li> <li>・8月は全域で「<b>厳重警戒</b>」。</li> <li>・各地とも、日によっては、「<b>厳重警戒</b>」や「<b>危険</b>」ランクになる可能性があります。</li> </ul>
		

## 熱中症警戒アラート 危険な暑さが予想されるときに発表されます

熱中症警戒アラートは前日の17時頃及び当日の5時頃に最新の予測値を基に発表されます。  
環境省の「暑さ指数メール配信サービス」（無料）等を利用して、危険な暑さから身を守るようにしてください。

### 熱中症予防情報メール

環境省運営「熱中症予防情報サイト」のデータを使用しています













# 熱中症だけでなく、虫さされにも気をつけよう！

アース製薬

虫の種類	対処方法	予防方法
蚊 ヒトスジシマカ アカイエカ	かゆみに対しては虫刺され用の市販薬を塗る。 	虫よけ（人体用忌避剤）を塗る。
ブユ キタオオブユ アシマダラブユ	刺されたら早めに虫刺され用の市販薬を塗る。かゆみや腫れが強い場合には早めに皮膚科を受診する	虫よけ（人体用忌避剤）を塗る。
ハチ スズメバチ アシナガバチ ミツバチ	安全な場所で安静にし、刺された部位を冷やして様子を見る。 軽い症状であれば虫刺され用の市販薬を塗る。アナフィラキシー反応を生じた場合は、すぐに救急搬送を要請する。 	黒い服は避け、頭も白い帽子などで覆うこと。 「ハチアブジェット」が有効。 
ムカデ トビズムカデ アオズムカデ	咬まれた直後に保冷剤などを用いて冷却する。刺された翌日以降の症状が軽症の場合には虫刺され用の市販薬を塗り様子を見る。 	生命力が非常に強く、攻撃的なので素手で触らない。
ダニ ツメダニ イエダニ	かゆみには虫刺され用の市販薬を塗る。 ダニは肉眼で見えないため、症状が継続する場合はダニの除去を行うことが大切。 	布団やソファ、カーペットはダニ駆除剤を散布した後掃除機で死骸を吸い取る。天日干しだけではダニは死滅しないので、湿気を抑え、駆除と掃除を欠かさない。
マダニ 	無理に引き抜こうとすると口器がちぎれて皮膚に残り、しこりができることもある。発見次第すぐに皮膚科を受診すること。	草地に入る場合は肌の露出を抑える。