


## 【参考】熱中症の症状と重症度

重症度	症状	対応
軽症	<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい</li> <li>立ちくらみ</li> <li>筋肉痛</li> <li>大量の発汗</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>●涼しい場所で安静に</li> <li>●衣服をゆるめ、体を冷やす。</li> <li>●水分や塩分を補給する。</li> </ul>
中等症	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気・おう吐</li> <li>体のだるさ</li> <li>虚脱感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔自力で水分補給ができないとき、症状がよくなるらないときは、すぐ病院へ！</li> </ul>
重症	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識がない</li> <li>けいれん</li> <li>真っすぐ歩けない</li> <li>呼びかけへの返答がおかしい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●すぐに救急車(119番)を呼ぶ。</li> <li>●救急車の到着までに応急処置(涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、氷のう等で首や脇の下、足の付け根を冷やす)をしましょう。</li> </ul>

### 【お問い合わせ】

- 鳥取市保健所保健総務課 (企画連携係) 0857-30-8521
- 鳥取東保健センター (国府) 0857-30-8659
- 各総合支所市民福祉課
  - (福部) 0857-30-8664 (河原) 0858-71-1724 (用瀬) 0858-71-1894
  - (佐治) 0858-71-1914 (気高) 0857-30-8674 (鹿野) 0857-30-8684
  - (青谷) 0857-30-8694

※国府のお問い合わせ先は鳥取東保健センターです。

## こんな日は熱中症に注意

気温が高い 風が弱い 急に熱くなった  
湿度が高い 熱くなり始め 熱帯夜の翌日



### 適宜マスクをはずしましょう！

- 気温や湿度が高い中でマスクをしていると、熱中症のリスクが高まるおそれがあります。
- また、2歳未満の子どものマスク着用は、身体への負担や窒息の危険があるため十分に留意しましょう。

マスクをつける時	マスクをはずす時
<p>症状がなくても、<u>対面での会話</u>や<u>屋内の人が集まる</u>ところ</p> <p>【マスク着用時の注意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●負荷のかかる作業や運動を避け、喉が渇かなくても水分補給</li> <li>●人と距離を十分とった上で、マスクをはずして休憩</li> </ul> <p>マスクをつけて感染症予防！ 水分補給を忘れずに！</p>	<p>屋外で<u>一定の間隔を確保</u>できる場合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●田畑での農作業、奉仕作業</li> <li>●散歩やウォーキング、自転車</li> <li>●屋外スポーツ など</li> </ul> <p>マスクをはずして熱中症予防！ 無理をせず、こまめに水分補給と休憩を</p> <p>ウイルス感染対策は忘れずに！</p>

## 熱中症を予防しましょう！

### ●室内を涼しくする

冷房や除湿器・扇風機などを適度に利用。風通しを良くしたり、日差しを遮る工夫も！



### ●こまめに水分をとる

のどが渇いたと感じなくても！



### ●こまめに休憩をとる



大量の汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなど、塩分も一緒に補給

### ●服装を工夫する

帽子や風通しの良い服装で熱や日差しから守る



### ●天気予報

### ・熱中症警報に気をつける

### ●丈夫な体をつくる



地域で声をかけあって

皆で熱中症を防ぎましょう！



## 体調がわるいときは無理をしない！

●こんなときは熱中症になりやすいので、無理をしないようにしましょう。

- ◆食事が十分とれていないとき
- ◆寝不足のとき、二日酔いのとき
- ◆風邪気味など体調がすぐれないとき

## 熱中症に特に注意が必要な人

家族やお友達など、身近にいる人の様子や体調にも配慮、注意をしましょう。



### ○高齢者

年齢を重ねると温・湿度やのどの渇きに対する感覚が弱くなり、暑さに対する体の調節機能が低下するため、自覚症状がなくても熱中症になる危険があります。のどが渇かなくても水分補給をとりましょう。上手に室内温度を調整すること等が大切です。

### ○幼児

体温調節機能が十分発達していない上、身長が低い（地面に近い）ので大人が感じる以上に暑い環境にいます。夏の車内はすぐに高温になり非常に危険です。わずかな時間でも車内に乗せたままにしないようにしましょう。

## 情報を活用して危険な暑さを避けましょう！

環境省  
熱中症予防情報サイト



熱中症警戒アラート発表時に登録者に情報が配信されます。

※毎年登録が必要です

鳥取県  
あんしんトリピーメール



熱中症警報などの発令時に登録者に情報が配信されます。