



# 熱中症にご注意を

～身近に潜む命の危機～

ご高齢の方は、特に  
注意が必要です！

## 熱中症の症状



応急処置（裏面に記載）をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう！

## 暑さの感じ方は、人によって異なります

- ・その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。
- ・体調の変化に気をつけましょう。

## 室内でも熱中症予防！

- ・暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

## 高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要！

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。
- ・高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- ・子どもは、体温の調整能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

こまめに  
水分補給  
しよう！

## ★予防法ができているかをチェックしましょう★

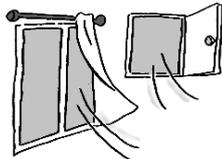
エアコン・扇風機  
を上手に使用して  
いる



部屋の温度を  
測っている



部屋の風通しを  
良くしている



こまめに水分・塩分  
補給している



シャワーや  
タオルで体を  
冷やす



暑いとき  
は無理を  
しない



涼しい服装にする  
外出時は日傘  
や帽子



緊急時・困った  
時の連絡先を  
確認している

# 熱中症の応急処置

(めまい・失神・筋肉痛・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)

① 熱中症を疑う症状がありますか？

はい ↓

② 呼びかけに答えますか？

いいえ →

対応：救急車を呼ぶ

はい ↓

対応：涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

救急車が到着するまでの間に、応急処置を始めましょう。

呼びかけへの反応が悪い場合には、無理に水を飲ませてはいけません

③ 水分を自力で摂取できますか？

いいえ →

対応：涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい ↓

対応：水分・塩分を補給する

氷のう等があれば、首・わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう

④ 症状が良くなりましたか？

いいえ →

対応：すみやかに医療機関へ

はい ↓

対応：そのまま安静にして、十分に休憩をとり回復をはかりましょう

## 申込受付中

9月は町内で実施する「夏の健(検)診月間」です！

★女性がん検診：子宮・乳

19日(火) 積丹町総合文化センター

★巡回ワンコイン健診：

基本健診：若年・特定・後期高齢者

がん検診：胃・肺・大腸・前立腺

26日(火) 野塚地区ふれあい交流館

27日(水) 神岬会館・余別地区コミュニティセンター

28日(木) 積丹町総合文化センター

この機会にぜひ受診しよう！

「熱中症対策」のための  
高齢者の見守り・声かけに  
ご協力をお願いします。

高齢者の方の熱中症になる割合は高く、自覚症状がないまま熱中症にかかる危険性も高いとされています。

家族や地域による見守り、高齢者への声かけにご協力をお願いします。

積丹町  
地域包括  
支援センター

☎ 44-3122

