

熱中症 予防の手引き



福岡市環境シンボルキャラクターエコッパ

熱中症 とは？

室温や気温が高い環境で、体温の調節機能が働かなくなって生じる体の不調の総称です。誰でも熱中症になる可能性があり、重症化すると死亡することもあります。

軽症



めまい
立ちくらみ
汗がとまらない
こむら返り

中等症



頭痛
吐き気
体がだるい
ぼーっとする

重症



意識がない
まっすぐ歩けない
けいれん
体があつい(高体温)

予防のポイント

① 体調を整えよう

- こまめに水分補給をする。
- たくさん汗をかいたときは水分とともに塩分を補給する。
- きちんと食事をとる。
- 十分な睡眠をとる。



福岡市健康づくり
イメージキャラクター
よかろーもん



涼しい服装
(色・素材・形)

② 暑さを避ける工夫をしよう

〈室内〉

- 温度計・湿度計を置き、部屋の温度や湿度を確認する。
- よしずや緑のカーテンなどで日差しをさえぎる。
- 部屋の風通しをよくする。
- エアコンや扇風機を上手に使用する。

〈外出時〉

- 帽子や日傘を利用する。
- 涼しい場所・施設を利用する。
- 日陰を選んで歩く。
- 暑さ指数※を参考に外出時間を工夫する。

※暑さ指数については最後のページへ

お問い合わせ先

熱中症に関する情報・出前講座について	環境局環境保全課	TEL:092-733-5386	FAX:092-733-5592
予防法について	保健福祉局保健予防課	TEL:092-711-4270	FAX:092-733-5535
応急手当・救急搬送状況について	消防局救急課	TEL:092-725-6574	FAX:092-791-2994

熱中症かもしれない! と思ったらどうすればいい?

下記に従い対応しましょう。
適切に対応することで、症状を軽減できる可能性があります。



熱中症の症状がありますか?

はい

意識がありますか?

いいえ

救急車を呼ぶ
119番通報

めまい、立ちくらみ、
頭痛、吐き気など
(詳しくは最初のページに)

はい

涼しい場所へ避難させ、
服をゆるめ、身体を冷やす

涼しい場所へ避難させ、
服をゆるめ、身体を冷やす

自力で水分がとれますか?

いいえ

はい

水分、塩分を補給する

症状がよくなりましたか?

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分に休憩をとる
外出時は回復してから帰宅する

(参考)熱中症環境保健マニュアル2014 環境省

救急車が必要か迷ったとき
医療機関がわからないとき

福岡県救急医療電話相談事業

救急車の利用や最寄りの医療機関についてアドバイスします。

#7119

24時間受付 年中無休

#を押して7119 または 092-471-0099

二次元バーコード
読み取り機能付の携帯電話で
見ることができます。



ふくおか医療情報ネット

受診可能な医療機関をインターネットで検索できます。

<http://www.fmc.fukuoka.med.or.jp/>