

# 熱中症のリスクが高まっています



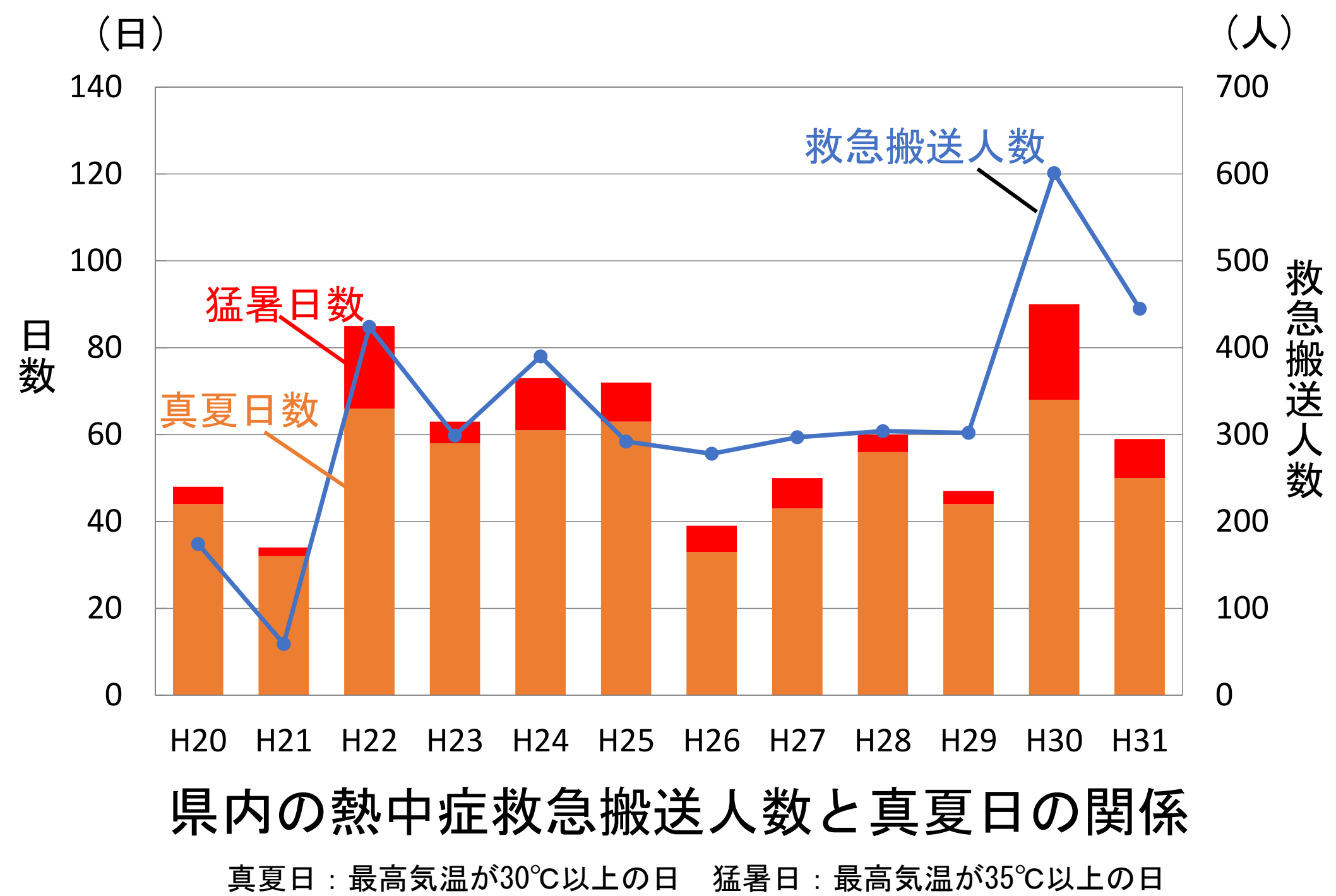
熱中症は、気温が高く、湿度も高い真夏日や猛暑日の日に多く発生しています。

地球温暖化によって真夏日や猛暑日が増える中、新型コロナウイルス対策のため普段の行動でマスクの着用が求められていることから、これまで以上に熱中症に気をつける必要があります。

## 猛暑日は特に注意が必要

富山県内でも真夏日や猛暑日の多い年は、熱中症で救急搬送される人数が多くなっており、より気温の高い猛暑日(最高気温が35℃以上)は、特に熱中症に注意する必要があります。

体を暑さに慣らしておくことも熱中症予防には効果的なので、夏のシーズン前に軽い運動などで暑さに慣れておくことが大切です。



## こんな症状は熱中症の可能性あり

めまい  
立ちくらみ  
大量の汗



軽症

頭痛  
吐き気  
だるさ



中症

けいれん  
歩けない  
汗が出ない



重症

対処方法  
現場対応

- ・ 冷所での体表冷却
- ・ 水分、塩分の補給

対処方法

医療機関での診察

- ・ 体温管理
- ・ 点滴

対処方法

救急車・入院

- ・ 体温管理(体内血管冷却)
- ・ 集中治療

## 熱中症を引き起こしやすい条件

次の条件では熱中症になる可能性が高くなるので、特に注意が必要です。

### 1. 環境

- 気温、湿度が高い
- 風が弱い、日差しが強い
- 締め切った室内
- 急に暑くなった日

### 2. 身体

- 高齢者、乳幼児、肥満
- 持病(糖尿病、心臓病、精神疾患)
- 脱水状態(下痢、食中毒等)
- 体調不良(二日酔い、寝不足)

### 3. 行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給不足