

熱中症に気を付けましょう

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症することがあります。

熱中症の症状

- めまい
- 筋肉痛
- 立ちくらみ
- 大量の発汗
- 筋肉のこむら返り 等

症状が進むと…

- 嘔吐
- 頭痛
- 虚脱感
- けいれん
- 意識低下

⚠ **症状が改善されない場合は
速やかに医療機関を受診しましょう**



熱中症の3つの要因

生活環境

- 気温・室温が高い
- 湿度が高い
- 通気性が悪い
- 日差しが強い
- エアコンがない・使わない 等

個人の身体状況（熱蓄積への耐性）

- 高齢者・乳幼児・妊婦・肥満
- 体調不良
- 基礎疾患がある（糖尿病・心臓病・肺疾患・精神疾患など） 等

行動・作業

- 強い運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外運動
- 農業・建設業・配送業など 等

熱中症予防のためにできること

こまめな水分・塩分補給



冷たいタオル・氷などで 身体を冷やす



吸湿性・速乾性・通気性の よい衣服を



外出時には日傘・帽子を着用



日陰の利用とこまめな休憩



扇風機やエアコンで温度を調節



【お問合せ先】

警戒情報・クーリングシェルターについて：米沢市環境課 0238-22-5111（代）
熱中症予防について：米沢市健康課 0238-24-8181（代）

体温に近い気温（35度以上）になると扇風機では、不十分です。エアコンを使用し、カーテンなどで日差しを遮りましょう！

熱中症警戒・特別警戒アラート

- 熱中症の危険性が極めて高くなると予想された際に、環境省と気象庁が注意を呼びかけ、熱中症予防行動を徹底していただくよう促すための情報です。
- 市公式 LINE アカウントでは、米沢市の最高暑さ指数の予測値が3.1以上である場合に、「熱中症予防のお知らせ」を発信しています。予防にご活用ください。

熱中症は3つの要因(表面)が重なり発症します。アラート発表の有無にかかわらず、日頃から熱中症対策を行いましょう！

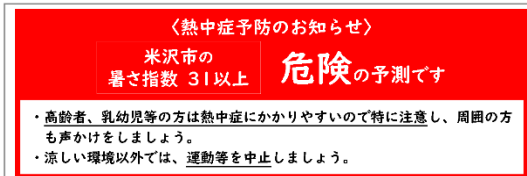
熱中症警戒・特別警戒アラート
メール配信サービス(無料)はこちら



市公式 LINE アカウント
詳細や登録はこちら



「熱中症予防のお知らせ」のイメージ



クーリングシェルター

- 一時的に暑さや日差しから身を守り、気軽に誰でも立ち寄ることができる休憩場所として、冷房設備を有する公共施設等の一部を「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」として開放しています。暑い時は我慢せずにクーリングシェルターをご利用ください。
- 暑さを一時的にしのぐための避難場所として開放されている施設です。利用に当たっては各施設の指示に従ってください。
- 設置期間：4月23日～10月22日(令和7年度)
- 開設施設：市役所・すこやかセンター・ナセBA・伝国の杜・各コミュニティセンター 等

※詳細は市ホームページをご覧ください。



熱中症が疑われるときの対処法

熱中症が疑われるときは、落ち着いて状況を確認めて対処しましょう。

Check 1 熱中症を疑う症状がありますか？

- めまい ■ 大量の発汗 ■ 筋肉痛 ■ 頭痛 ■ 意識障害 ■ 手足の運動障害
- 失神 ■ 立ちくらみ ■ 嘔吐 ■ 虚脱感 ■ けいれん ■ 高体温 など

はい

Check 2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ身体を冷やす

いいえ

判断に迷ったら
救急車を

救急車を呼ぶ
【119番】

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ身体を冷やす

Check 3 自力で水分摂取ができますか？

はい

水分・塩分補給をする※

いいえ※



速やかに
医療機関へ

発症時の状況を知る
人が付き添い、発症
時の状態を伝えま
しょう

Check 4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

応急処置のポイント

■ 涼しい場所へ

エアコンの効いた室内や車内、屋外であれば日陰に移動します。

■ 水分補給

塩分も補給できるスポーツドリンク・経口補水液がよいでしょう。また、利尿作用のあるお茶やコーヒーは避けましょう。※

■ 身体を冷やす

服をゆるめて、首・わきの下・太もものつけ根を集中的に冷やしましょう。
・氷のう・冷たいペットボトルをあてる。
・皮膚に濡れたタオルをあて、うちわであおぐ。
・服の上から少しずつ水をかける。

※呼びかけへの反応が悪い場合は、無理に水分を飲ませてはいけません