

かしこく健やかなくらし 第165号 2026/8/10

消費生活センターだより



■編集・発行 稲城市・稲城市消費生活センター運営協議会 ■問い合わせ 稲城市市民協働課 Tel.378-2111(内線 632)

酷暑を乗り切る消費者のための熱中症対策！

地球温暖化によりこれから益々暑さが厳しくなり、最高気温が 40℃ を超える日も多くなると思われます。早急に対策を取らなければ暑さによる健康面のリスクが高まります。その為に暑さへの適用方法を事前に知っておく事が大事です。又、熱中症の症状や予防・対策、応急処置を知ることとも熱中症の重症化を防ぐ為に重要です。

熱中症の症状

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

めまいや顔のほてり



筋肉痛・
筋肉のけいれん



体のだるさや吐き気



体温が高い・
皮膚の異常



汗のかき方がおかしい



呼びかけに反応しない
まっすぐ歩けない



水分補給ができない



こんな人は特に注意！

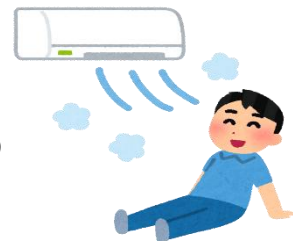
- | | |
|----------------------------------|--|
| ☐ 子ども | ☐ キッチンで火を使う人 |
| ☐ 高齢者 | ☐ スポーツをする人 |
| ☐ 室内で過ごす人 | ☐ スポーツ観戦をする人 |
| ☐ 車に乗る人 | ☐ 犬や猫を飼っている人 |
| ☐ 屋外で働く人 | ☐ 家族やペットを車に乗せる人 |



応急処置で大切な 3 つのポイント

① 涼しい場所へ移動しましょう

まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。屋外の場合は、風通しのよい日かげに移動し安静にしましょう。



② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

衣服をゆるめて体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷材で両側の首筋や脇、首の付け根などを冷やします。皮膚に水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



③ 塩分や水分を補給しましょう

できれば、水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクなどを飲ませましょう。おう吐の症状がある場合や意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。



熱中症予防・対策の3つのポイント

① シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

- ★水分をこまめにとる
- ★塩分をほどよくとる
- ★睡眠環境を快適に保つ



② 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

- ★気温と温度を常に気にする
- ★室内を涼しくする
- ★衣服を工夫する
- ★日ざしをよける
- ★冷却グッズを身に着ける



③ 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを

- ★飲み物を持ち歩く
- ★休憩をこまめにとる
- ★熱中症指数を気にする



〈参考〉一般財団法人日本気象協会「熱中症ゼロへ」プロジェクト (<https://www.netsuzero.jp/>)

クーリング・オフなど契約に関する相談は・・・

稲城市消費生活センター

稲城市百村 2111 番地

パルシステム生活協同組合連合会稲城事務センター

相談電話 042-378-3738

月～金曜日（年末年始・祝日除く）

午前9時30分～正午、午後1時～3時30分

