

# 熱中症予防のために

## 暑さを避ける

室内では・・・

△せんぷうき扇風機やエアコンで温度を調節

△しゃこう遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

△室温をこまめに確認

屋外では・・・

△日傘や帽子の着用

△日かげの利用、こまめな休息

△天気の良い日は、日中の外出を

できるだけ控える

からだのちくねつ蓄熱を避けるために・・・

△通気性のよい、きゅうしつせい吸湿性・そっかんせい速乾性のある衣服を着用する

△保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



## こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても

こまめに水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給する



『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指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては命にかかわることもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



## 熱中症の症状

- △ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- △ 頭痛、吐き気、嘔吐、<sup>おうと</sup>倦怠感、<sup>けんたいかん</sup>虚脱感、<sup>きょだつかん</sup>いつもと様子が違う
- △ 重症になると、意識消失、けいれん、からだが熱い

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

### 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

### からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に首の周り、脇の下、足のつけ根など）

### 水分補給

水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給



## 意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう！

### 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。

### 高齢者は特に注意が必要です

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ため、要注意です。のどの渇きを感じてなくても、こまめに水分補給しましょう。

### 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、扇風機やエアコンを使いましょう。