

熱中症の予防と対処法

～暑い夏を乗り切ろう！～

昨年の熱中症による救急搬送は約9万人！
毎年1,000人近い方が命を落としています。
日本各地 年々気温は上昇傾向…
“自分は大丈夫”と思うのは危険かも!?

“熱中症”ってどんな病気？



高温多湿な場所で長時間過ごす

体に熱がこもり体温が上昇

大量の汗で体内の水分・塩分が不足

体液のバランス崩れて筋肉・神経・血流などに悪影響

めまい・頭痛・嘔吐・けいれん・失神・死亡など

“熱中症”は予防が大切！

脱水を防ぐ

- ◎のどが渴いていなくても **こまめに水分補給**をしましょう
- ◎**アルコール**は利尿作用があり体の水分を排出してしまうため**逆効果**
- ◎大量に汗をかいたら**塩分補給**も忘れずに…

暑さを避ける

- ◎**日傘の使用・日陰を歩く**など直射日光を避けましょう
室内でも遮光カーテンや緑のカーテンなどを活用しましょう
- ◎**風通しのよい服装**を選ぶ
- ◎窓は2ヶ所開けて通気性をよく！

室温を保つ

- ◎気温が高い日はエアコンなどを利用して**室温を28℃以下**にキープしましょう。
- ◎高齢者・糖尿病の方は暑いという感覚が鈍くなるので要注意！
温度計で室温を確認しましょう

規則正しい生活

- ◎**十分な睡眠**をとる
- ◎**暴飲暴食**を避ける
- ◎**適度な運動**をする
熱中症は体調が大きく影響します
持病のある方・肥満・高齢者
乳幼児は特に注意が必要です



それ“熱中症”かも…！

熱中症になってしまった場合は**早めの対処が大切**です。

暑い環境で体調が悪くなった時には、熱中症を疑って適切に対処することが命を守ることに繋がります！！



	症状	対処法
軽度	- めまい - 立ちくらみ - 生あくび - 大量の汗 - 筋肉痛 - こむらがえり 	① 涼しい場所に移動して衣服を緩める ② 水分と塩分の補給 冷たい水/スポーツドリンク/経口補水液 ③ 皮膚を濡らしうちわや扇風機で仰ぐ 保冷剤で脇の下や首の付け根を冷やす ④ 安静にして様子を見る 症状が改善しない、自分で水が飲めない場合は医療機関を受診しましょう
中等度	- 頭痛 - 嘔吐 - 体がだるい - ぼーっとする - 集中力の低下 - 判断力の低下	① 保冷剤などで冷やしながら速やかに医療機関を受診しましょう 特に嘔吐や吐き気がある時は口から水を飲むのは禁物です 
重症	- 意識がない - けいれんしている - まっすぐ歩けない - 体が熱い - 呼びかけに対して返事がおかしい	① 大至急、救急車を呼びましょう！ 救急車の到着までに応急処置を… ・ 涼しい場所に移動して衣服を緩める ・ 保冷剤で脇の下や首の付け根を冷やす ※重症の時は誤嚥の可能性があるので水分補給は禁物です

ここにも注意！

汗をかくと塩分も体の外に出てしまいます…

大量に汗をかいた時には塩分も補給しましょう！

1ℓの水に1～2gの食塩を溶かしたくらいの濃度が良いです

