



熱中症対策！

熱中症は、室温や気温が高い中で作業や運動を行い、体と水分とナトリウムなどのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい場合は、けいれんや意識の異常など、様々な症状を引き起こす病気です。

家の中でじっとしていても、部屋の温度や湿度が高いために、熱中症になることが報告されています。熱中症は予防法を知っていれば必ず防ぐことができます。

高齢者は特にご用心！

- 汗をかきにくくなっています。
- 暑さを感じにくくなっています。
- 体温を下げるための体の反応が弱くなっています。

高齢者の体は、夏の暑さへ適応しにくくなっています。
細心の注意を払いましょう。



熱中症予防の体調チェック

- ☐ 寝付きが悪い等で睡眠不足
- ☐ 風邪等で、発熱や下痢がある
- ☐ 朝ごはんをしっかり食べていない
- ☐ なんとなく体調が良くない

糖尿病・高血圧症・心臓病・腎臓病のある方は、熱中症対策についてかかりつけの医師に相談しましょう。

熱中症予防のポイント

- 室温は28度以下に保ち、エアコンや扇風機を使いましょう。
- 外出時は体温調節がしやすい服装を心がけましょう。
- 帽子や日傘で、日よけ対策をしましょう。
- 適度に休憩をしましょう。
- のどが渇く前に水分と塩分を補給しましょう。
- 普段から、バランスの良い食事をしっかり取りましょう。

熱中症は
予防できます！





熱中症の症状と対処法



重症度	症状	治療
1	めまい・立ちくらみ・ こむら返り・大量の発汗	●症状が改善すれば受診は不要 涼しい場所へ移動。水分・塩分補給
2	頭痛・吐き気・倦怠感 集中力や判断力の低下	●水分を飲めない場合、症状が改善しない場合は受診が必要 涼しい場所で体を冷やす。水分・塩分補給。必ず2人以上で付き添う。
3	意識障害（呼びかけに対して反応がおかしい・会話ができない）けいれん・運動障害	● <u>ためらわずに救急車（119）を要請</u>

熱中症の症状がでたら…？

① 涼しい環境へ避難

エアコンの効いた室内・日陰に移動しましょう。
安静にして寝かせます。

② 脱衣・冷却

衣服をゆるめ、首・わきの下・太もものつけねなどを冷やします。

③ 水分補給

経口補水液やスポーツドリンクを飲ませましょう。
無ければ水やお茶をとらせます。

