

予防しよう！ 熱中症

気を付けよう！ 隠れ脱水

熱中症による救急搬送者数は、例年、梅雨明け後から急増します。気を付けるポイントと、応急手当を再確認しておきましょう。

熱中症の主な要因

- 気温、湿度が高い
- 風が弱い、日差しが強い
- 高齢者、乳幼児
- 慣れない運動、激しい筋肉運動
- 水分補給ができない状況



予防のために

暑さを避ける

- エアコンで温度を調節
- 日傘や帽子の着用
- こまめな休息
- 通気性のよい衣類を着用する



こまめに水分を補給する

- 室内や屋外を問わず、のどの渇きを感じなくても、こまめに補給する

暑い時間帯の運動を避ける

以下の症状はありませんか？



- めまい、立ちくらみ
- 大量の汗
- こむら返り
- 手足のしびれ
- 気分不快感
- 頭痛
- 吐き気、嘔吐

応急手当

涼しい場所へ移動し、
服をゆるめる

保冷剤などがあれば首、
脇の下、足のつけ根を冷やす

大量に汗をかいている場合は、スポーツドリンクなどで
水分と塩分を補給する

安静にして、十分な休息をとる

➡ 症状に改善が見られないときは、医療機関を受診

特に危険な症状

- 反応がおかしい
- けいれん
- 異常な高体温

➡ 救急車を呼ぶ



熱中症を予防する体づくり

こまめに体を動かす

日ごろからウォーキングなどの運動を習慣にする

* 高齢者はフレイル予防や介護予防にも気を付ける



1日3回バランスよく食べる

食べやすいものばかりにならないよう、

食欲がない時はおかずから食べるなど工夫する

