

# 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。  
予防のポイントと、応急手当を確認しておきましょう。

## 熱中症になる主な要因

- 気温、湿度が高い
- 激しい運動、長時間の屋外活動
- 水分・塩分不足
- 体調不良や睡眠不足
- 高齢者・子ども・持病のある方



## 予防のポイント

### 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、こまめに水分を補給する

### 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
- 倦怠感
- 頭痛
- 吐き気、嘔吐

特に危険な症状

- 反応が鈍い
- けいれん
- 異常な高体温

救急車を呼ぶ



応急手当

- 涼しい場所へ移動し、服をゆるめる
- からだを冷やす  
とくに首、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

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

