



熱中症を予防しましょう！

「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も発症し、重症化することもあります。

寝苦しい日が続きますが、睡眠をしっかりとするように心がけ、体調の変化に気をつけましょう。高齢者や子ども、障がいのある方は、特に注意が必要です。周りの人も気を配りましょう。

1. 熱中症を予防するポイント



ポイント 1 暑さを避けましょう！

①室内では

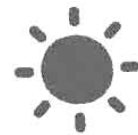
気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。遮光カーテンやすだれ、打ち水も効果的です。室温をこまめに確認しましょう。

②外出時には

日傘や帽子を使用しましょう。日陰を利用し、こまめに休憩しましょう。天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控えましょう。運動時には特に注意が必要です。

③からだの蓄熱を避けるために

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。保冷剤や氷、冷たいタオルなどで、特に、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やしましょう。



ポイント 2 こまめに水分をとりましょう！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう！

<経口補水液の作り方>



①食塩 1～2gと砂糖 大さじ 2～4(20～40g) を水 1リットルによく溶かします。

②果汁(レモンやグレープフルーツ)を絞って入れると、飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。

2. 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、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
→重症の場合、返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだ熱い

3. 熱中症の人を見かけた場合

涼しい場所へ移動させ、衣類をゆるめましょう。からだを冷やし、水分を与えましょう。自力で水が飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

<参考文献>日本救急医学会(2015); 熱中症診療ガイドライン 2015 / 厚生労働省(2016); 熱中症予防のために(リーフレット)