

熱中症を予防しよう！



熱中症とは??

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、身体に熱がこもった状態。

◇ 熱中症の予防策 ◇

水分はこまめに



のどが渴いていなくても、

1日1リットル以上(500mlのペットボトル2本)の水分をとりましょう。

汗をかいた時は塩分も一緒にとりましょう。

※疾病により塩分や水分に制限がある方は、かかりつけ医と相談してください。

◆こまめに水分をとりましょう◆

起床

毎食事

入浴前後

運動時

外出前後

寝る



涼しい服装で快適に

風通しの良い麻や綿などの素材の服を選び、帽子や日傘で日よけをしましょう。外出時・作業時は、こまめに休憩を取りましょう。

エアコンや扇風機を利用

高齢になると、暑さを感じにくくなるため、注意が必要です。

節電も大切ですが、適切な室内環境を整えましょう。

室内温度は28度を目安にし、外気温や体調、建物の環境に応じて調整しましょう。





食欲低下に注意

食欲がない時には、好きなものや食べやすいものを口にしましょう。
食欲低下から体力が落ち、熱中症にかかる恐れがあります。



マスク着用下における注意

マスクを着用していると、皮膚からの熱が逃げにくくなり、
熱中症のリスクが高くなります。



屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、
マスクを外すようにしましょう。



マスクを着用する場合:

負担の大きな作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、
マスクを外してこまめに水分を摂りましょう。

熱中症の症状・応急処置！！

<症状>

- ◇めまい、立ちくらみ
- ◇頭痛、吐き気、嘔吐、身体がだるい



↓ 重症になると…

- ◇意識消失、けいれん、呼びかけに対して返事がおかしい

<応急処置>

- ◇風通しの良い日陰や、冷房の効いている場所へ移動する。
- ◇衣類をゆるめて、楽にする。
- ◇氷で脇の下や足の付け根、首の周りを冷やす。
- ◇水分(スポーツドリンクやお茶)を飲ませる。



意識がない時や反応がおかしい時、自力で水が飲めない場合等は、
救急車を要請しましょう！！