

## 6月のトピック 熱中症を予防しよう



### 熱中症とは?

高温多湿な環境の中で作業や運動をすると、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなって起こる、様々な体の不調を総称した症状です。7月～8月がピークになります。

### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ
- 筋肉痛
- 大量の発汗
- 吐き気
- 倦怠感
- 重症化すると⇒意識障害
- けいれん



### \* 熱中症の予防 \*

#### 水分・塩分補給

→喉の渇きを感じなくても、こまめに水分補給



#### 室内環境を整える

→扇風機やエアコンで温度を調節

→遮光カーテン、すだれ、うち水を使用

→こまめに室温を確認

#### 外出時

→日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩



#### 体調に合わせて

→通気性の良い、吸湿・速乾の衣類着用

→保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

### 熱中症が疑われる人を見かけたら・・・

#### ・涼しい場所へ避難させる

→エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰へ

#### ・衣服を脱がせ、身体を冷やす

→衣服をゆるめて、首回り、脇の下、足の付け根を冷やす

#### ・水分を補給する

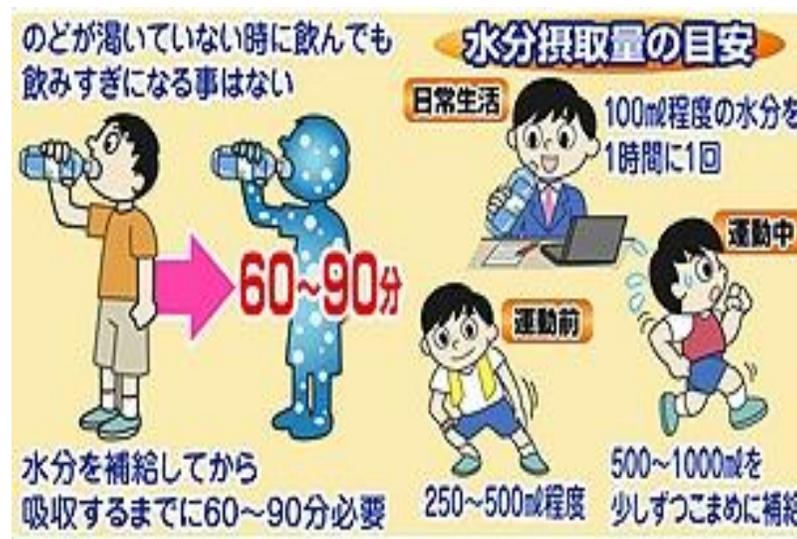
→水分・塩分、経口補水液などを補給する

※自力で水が飲めない、意識がない場合は、

すぐに救急車を呼びましょう！！



### ◎水分摂取量の目安



※必要な水分の量は、体格や体質、年齢によって異なります。  
また、医師に水分を制限されている方は、診断に従ってください。