

熱中症に 気を付けましょう!!

炎天下ではもちろん、直射日光があたらない室内でも熱中症は発生しています。むしろ、室内で重症化する例が多くなっています。

どんな環境、体のときに熱中症になりやすいのか、対処方法を知り、熱中症から身を守りましょう。

熱中症とは： 私たちの体には、暑くなると末梢の血管を広げたり、汗をかいたりして体温を下げようとする調節機能が備わっています。しかし、この調節機能がうまく働かなくなると体内に熱がこもり、やがてめまいや不快感、意識障害などの症状があらわれます。その状態が熱中症です。

こんな状況には特に注意を!!

●環境

- ・気温が高い、湿度が高い
- ・急な気温の上昇、熱帯夜の翌日
- ・風通しが悪く、日差しが強い

●場所

- ・運動場・体育館・工事現場・浴室
- ・閉めきった車中、室内
- ・田畑やゴルフ場等日陰のない場所

熱中症になりやすい人

- ①高齢者、こども
- ②生活習慣病や肥満の人
- ③過度に厚着をしている人
- ④日頃運動をしていない人
- ⑤病気療養中や体調が悪い人

熱中症を予防する5つのポイント

- ①日陰を味方に：外を歩くときは日陰を歩き、直射日光を避けましょう。
- ②服装に工夫を：通気性や吸汗性がある衣服を選び、外出時には帽子、日傘を。
- ③こまめな水分補給：のどの渇きを感じる前に早めの水分補給を。たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクで補給しよう。
- ④体調にあわせて行動する：睡眠は十分に摂り、日頃から栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
- ⑤室内の温度・湿度管理を：クーラーは28度程度に設定を。冷房

は強すぎると外気温との差が大きくなり出入りの際に負担になります。



熱中症になった時の応急処置は…

- ①涼しい場所へ移動させる↓②衣服を脱がし、体を冷やす↓③水分・塩分を補給する
- ☆太い血管のある首や脇の下、足の付け根などに氷のうや濡れたタオルをあてて、うちわや扇風機で風を送って冷やしましょう。
- ※自力で水が飲めない、意識がない場合は、ただちに救急車を要請しましょう!!