

危ない！熱中症！！

熱中症はなぜ危険？

熱中症とは、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなる病気です。重症の場合、命に関わることもあります。特に7月から8月は熱中症が起こりやすく、注意が必要です。

軽い症状	やや重い症状	重い症状
<ul style="list-style-type: none">・大量の発汗・めまい、立ちくらみ・足がつる、こむら返り	<ul style="list-style-type: none">・頭痛・吐き気またはおう吐・体がぐったりする	<ul style="list-style-type: none">・意識がない・けいれん・体温が38度以上

すぐに
救急車を！



室内でも起こりやすい！

こんなとき・こんな場所は、要注意！！

- ・ 気温が高く、湿度が高い日（気温30度以上・湿度65%以上）
- ・ 前日に比べて急に気温が上がった日
- ・ 日差しが強く、風通しが悪い場所
- ・ 閉めきった車の中、台所やトイレ、ふる場などの室内

特に注意が必要なのは・・・

【高齢者】

熱中症患者の約半数は高齢者です。年をとると暑さやのどの渇きを感じづらくなるため、気付かないうちに脱水症状になる場合が多いです。

【赤ちゃん・子ども】

晴れた日には地面に近いほど気温が高くなるため、赤ちゃんや子どもは、大人以上に暑い環境となります。体温調節も未発達であり、熱中症のリスクが高まります。顔が赤くなっていないか、たくさん汗をかいていないか、十分に観察しましょう。

熱中症を予防する生活のポイント

温度管理をする

- ・ エアコンや扇風機を使い、室内を28度以下・湿度60%以下になるように調整する。

涼しい服装

- ・ 汗がすぐ乾きやすく、通気性のよい衣類を選ぶ。
- ・ 外出時には帽子や日傘で直射日光を避ける。

こまめな水分補給

- ・ のどが渇いたと感じる前に水分補給をする。
- ・ 普段の水分補給には水や、カフェインの含まれない麦茶がおすすめ。たくさん汗をかいた後は塩分もとれるスポーツドリンクを。



バランスのよい食事と 十分な睡眠をとり、

日頃からの
体調管理も
大切です！

