



# 熱中症は予防が大切です！！



## 熱中症の予防対策

熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。気温が上がりはじめる今から気をつけましょう。

### 暑さを避ける

屋外では、日陰を歩き、日傘や帽子も使用しましょう。屋内では、扇風機やエアコン(設定温度 28度以下、湿度 60%以下)を使用し、直射日光を防ぐ工夫(すだれやカーテンなど)をしましょう。



### スポーツをするとき

梅雨明けなど急な気温の上昇時は注意が必要です。服装は通気性の良い物を着用し、こまめな水分補給、頻繁に休憩を取るようにしましょう。

### 服装を工夫する

汗を吸収する素材の服や下着を着ましょう。また、えり元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気しましょう。  
太陽光の下では熱を吸収して熱くなる黒色系の衣類は避けましょう

### 暑さに備えた体づくりをする

日頃からウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症になりにくくなります。朝や夕方など涼しい時間帯にしましょう。

### こまめに水分を補給する

暑い日は、気づかぬうちに汗をかいていることもあり、いつもより尿の色が濃く量が少ないときは水分不足の状態です。のどが渇く前からのこまめな水分補給を心がけましょう。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。なお、ビールなどアルコール類は、利尿作用で体内の水分を排出してしまい水分の補給にはなりません。

### 適切な食事、十分な睡眠をとる

バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。日々の体調を整えることで、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。

## 熱中症が疑われる人を見かけたら・・・

**熱中症の主な症状**

軽い症状 : めまい、失神、筋肉痛、筋肉硬直、手足のしびれ、気分不快  
 やや重い症状 : ズキズキする頭痛、吐き気、嘔吐、体がぐったりとする  
 重い症状 : 意識がない、けいれん、体温上昇、手足が動かない

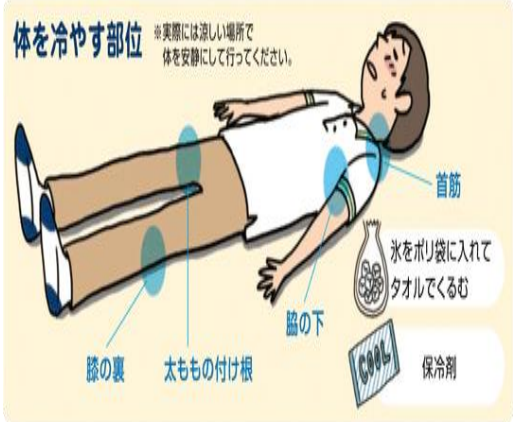
### (1) 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難させる



### (2) 体を冷やす

衣服をゆるめるめ体を冷やす(首の回り、脇の下、足の付け根など)



### (3) 水分補給

塩分、経口補水液(※)などを補給する  
(※)水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



### (4) 病院搬送

自力で水分が飲めない、意識がはっきりしない時はすぐに救急車を呼ぶ

