

知らないと危険！ 熱中症を知ろう！

熱中症とは 体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のこと

なぜなる？ 本来、体温が上昇したら汗をかくことで体の表面から空気中に熱を逃がします。高温多湿の状況下では熱をうまく逃がせず表面から熱を逃がせず汗もかけなくなることで起こります。



特に注意！ 体温調節機能が未熟な子供や暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能が低下している高齢の方は熱中症になりやすい！

こんな場所・こんな時はなりやすい

高温多湿

気温が高く、風通しが悪い場所
直射日光が当たる場所や照り返しが強い場所

体調がすぐれない時

寝不足の時や二日酔いの時
食事をとっていない時など

それ、熱中症かも!?!
こんな症状出ていませんか？

初期症状

めまい
立ちくらみ
生あくび
こむら返り
筋肉痛
大量の発汗
手足のしびれ

悪化すると

頭痛
吐き気
倦怠感
虚脱感
集中力の低下
判断力の低下

最終的に…

返事がおかしい
意識がなくなる
けいれん



熱中症になったら 応急処置！

- ・衣服をゆるめ、体を冷やす
(わきの下や足の付け根)
- ・水分や塩分を補給する
- ・エアコンの効いた室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ移動する

ちょっと待って！
なにかおかしい！

自力で水分が飲めない？ 反応がおかしい！
そんな時はすぐに

救急車を！！

熱い夏を
乗り切ろう

熱中症予防!

熱中症にならないために

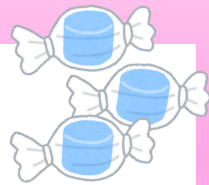
暑さ対策

- ・帽子や日傘を活用する
- ・エアコンや扇風機を使う
- ・活動は朝や夕方の涼しい時間に行う
- ・窓を2か所開け、風が通るようにする
- ・打ち水を行う
- ・ゆったりとした服や
接触冷感機能付きの服を着用する



水分、塩分補給

- ・水分はこまめに補給する
- ・のどが渴いたと感じる前に飲むように心がける
- ・1日に1.2L、または
- ・普段よりコップ2杯程度多めにする
- ・塩飴や塩タブレットなどを活用する



体調管理

- ・二日酔いをしない、お酒を飲みすぎない
- ・寝不足にならないように
睡眠をとる
- ・日頃から適度に運動し
体力をつけておく



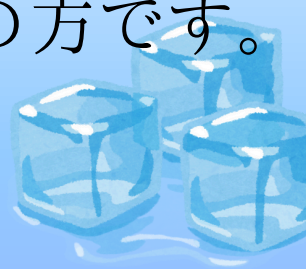
周りで声をかけあう

「体調変わりないですか？」
「水分取ってますか？」
「熱くないですか？」
「クーラー付けてますか？」



家族やお友達は大丈夫ですか??

熱中症で搬送された方の80%が高齢者の方です。
自分も、周りも、みんなで対策して
今年も暑い夏を健康に過ごしましょう。



三愛会総合病院
〒341-0003 埼玉県三郷市彦成2-342
048-958-3111

三愛会総合病院へのご意見は、ホームページの
「お問い合わせフォーム」または
院内の「お問い合わせボックス」よりお寄せください

↓CHECK! SNS↓



各種SNS更新中