

# 熱中症

# を予防 しましょう

閩成人保健推進室

☎0561-56-0758 (ID:11956)



## 熱中症を引き起こす要因

### 1

#### 環境

- ・気温が高い
- ・急に暑くなった日
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンのない部屋
- ・風通しが悪い
- ・日差しが強い
- ・湿度が高い
- ・熱波の襲来

### 2

#### からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の人
- ・下痢や夏かせなどでの脱水状態
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良
- ・低栄養状態

### 3

#### 行動

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

## 熱中症を予防するには



涼しい服装



日陰を利用



日傘、帽子を使用



水分・塩分補給

無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう

室内でも温度を測りましょう

体調の悪い時は注意しましょう

## ⚠ 熱中症が疑われる人を見かけたら

### 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

### からだを冷やす



衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

### 水分補給

経口補水液  
などを補給する



※経口補水液を一度に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取となる可能性があります。腎臓、心臓などの疾患の治療中で、医師に水分摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。



呼び掛けに応答がない場合は、救急車を呼びます。  
また応急処置をしても症状が改善されない場合は、本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添って医療機関を受診しましょう。

※熱中症に関する情報は、環境省 熱中症予防情報サイトをご覧ください。

