

熱中症に気をつけよう！



厳しい暑が続く季節となりました。
熱中症への対策を見直して、夏を乗り切りましょう！

熱中症とは

人間の身体は、体温が上がると皮膚から熱を逃がしたり汗をかいたりして、自然と体温調節を行っています。熱中症は、この体温調節機能のバランスが崩れて身体に熱が溜まり発症する、身体の障害のことです。

<軽度>

めまい、立ちくらみ
大量の汗

顔面蒼白、
頭痛、吐き気

<重度>

意識障害、
けいれん



熱中症のリスクは？

高温、多湿などの環境では、汗の蒸発が不十分となり熱中症のリスクが高まります。
以下の場合には、さらに注意が必要です。

環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 閉め切った室内
- 急に熱くなった日



行動

- 激しい運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状況
(スポーツの試合等)



からだ

- 乳幼児、高齢者、肥満
- 脱水、低栄養状態
- 体調不良(寝不足、
二日酔い等)



熱中症の予防

日常生活における熱中症予防は、脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。

暑さを避ける

- 日陰を歩く
- 携帯型扇風機・保冷剤の使用
- 適宜休憩し、無理をしない



涼しい服装

- 襟元をゆるめる
- 吸汗・速乾素材の服を着用
- 炎天下では黒系の服を避ける



こまめな水分補給

- のどが渇く前
 - 起床後、入浴前後等
- ※アルコールは水分量に含まない



暑さに備えた体力づくり

- バランスの良い食事
- 十分な睡眠、休養
- 日頃からの運動



！ 注意 ！

マスクをつけた生活は、熱がこもりやすくのどの
渇きに気づきにくいので、水分不足に陥りやすいです。
屋外で人との距離が2m以上あるときは、無理せずマスクを
外しましょう。

