

熱中症を予防しよう！！

厳しい暑さが続いています。熱中症は高温多湿な環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を予防しましょう。

熱中症は予防が大事です！

暑さを避けましょう

- 通気性のよい衣類、日傘や帽子の着用
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても

こまめに水分補給しましょう

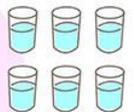
- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は
塩分も忘れずに



1日あたり1.2リットル



ペットボトル
500ml
2.5本



コップ
約6杯

扇風機やエアコンで

温度をこまめに調節しましょう



扇風機や
換気扇を併用

- 遮光カーテン、すだれ、うち水の利用も効果的です

暑さに強い体づくりと

日頃から体調管理をしましょう

- 朝夕の涼しい時間に、無理のない範囲で
適度に運動（「ややきつい」と感じる強度で
毎日30分程度）



定時の体温測定



適度に運動

- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- こむら返り



病状が進むと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 虚脱感



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう！

熱中症が疑われる人をみかけたら（主な応急処置）

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



衣服をゆるめ、からだ
を冷やす
（首の周り、脇の下、
足の付け根など）



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の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。



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、直ぐに救急車を呼びましょう！

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

高齢者や子どもは熱中症になりやすいので十分に注意しましょう！

熱中症警戒アラート発表時は熱中症予防行動の徹底を！

（運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動して下さい。）

熱中症特別警戒アラート発表時は健康に重大な被害を及ぼす恐れがあります。

（自分だけでなく周りの人の命も守るよう呼びかけをお願いします。）

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：大島病院附属健康管理室

引用・参考文献：厚生労働省HP 政府広報オンライン

厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

環境省熱中症予防情報サイト