

# 熱中症

## ～ご存じですか？予防・対処法～

こんな症状があったら  
熱中症を疑いましょう

軽

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない



中

頭痛  
吐き気  
体がだるい(倦怠感)  
虚脱感



重

意識がない  
けいれん  
高い体温である  
呼びかけに対し返事がおかしい  
まっすぐに歩けない、走れない



# 熱中症 ～思い当たることはありませんか？～

熱中症の予防には、水分補給と暑さを選避することが大切です

こまめに水分を取っていますか？

- × のどの渇きを感じない
- × 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

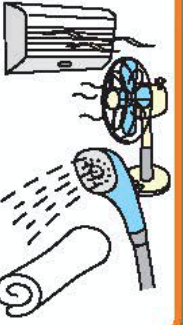
また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。



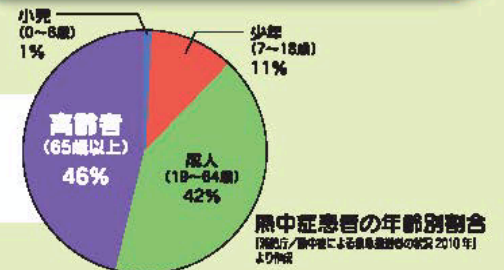
エアコンを上手に使っていますか？

- × エアコンは体が冷えるから嫌だ
- × エアコン等が使えない

エアコンや扇風機は、温度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすることで、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



熱中症患者のおよそ半数は  
高齢者(65歳以上)です



暑さに強いから大丈夫？

- × 暑さをあまり感じない
- × 汗をあまりかかない

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温度計を置き、部屋の温度が上がりすぎているか確認するなど注意しましょう。



部屋の中なら大丈夫？

- × 部屋の中では熱中症対策をしていない
- × 夜は特に注意していない

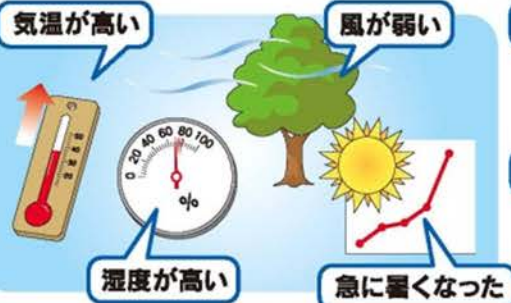
熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。



## 熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法

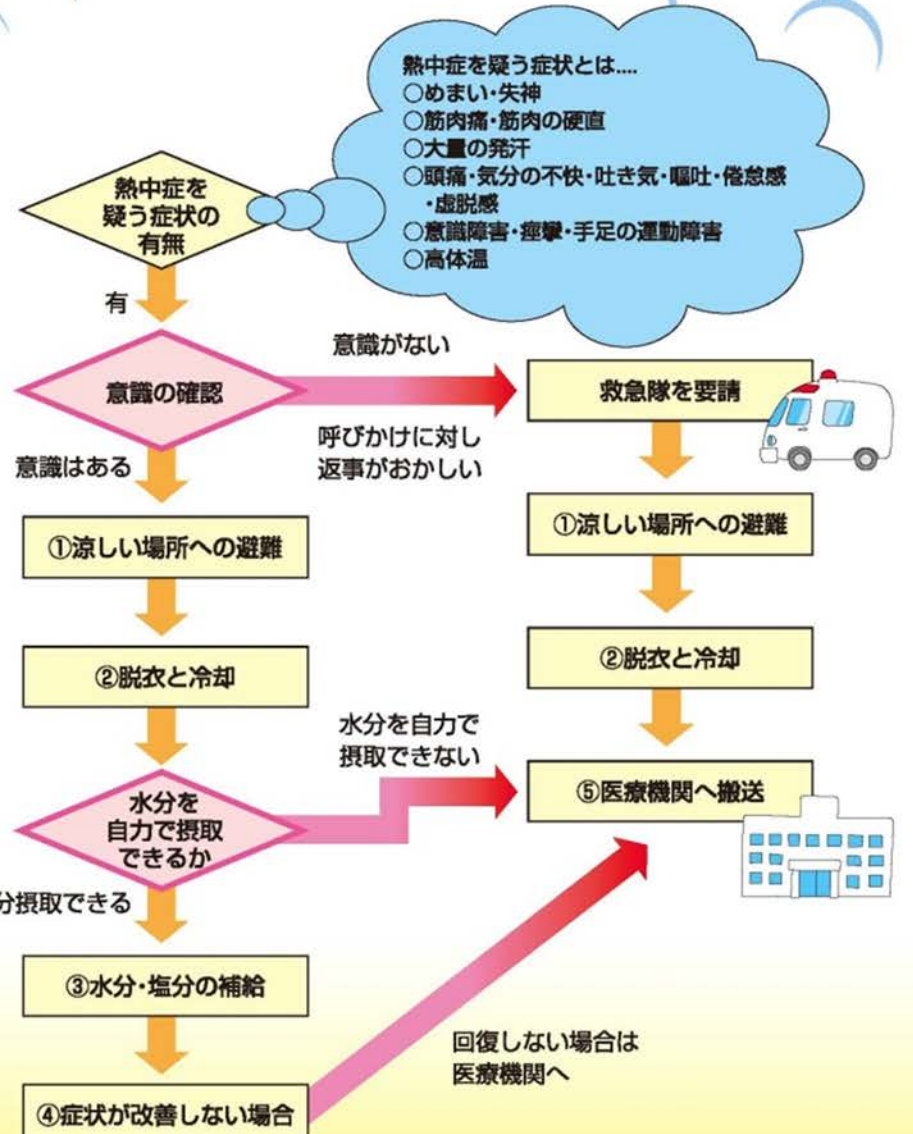


\*急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

\*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

## 熱中症になったときには



環境省資料より抜粋