

熱中症

気をつけたい熱中症の症状と対処方法

暑い所に長くいると
熱中症になる危険性が
あります



☀熱中症ってなに？

体温の上昇と発汗などの調整機能のバランスが崩れ、どんどん体に熱がたまってしまう状態です。

通常

体温が一定に保たれている状態



熱中症

体温がどんどん上がる状態



☀熱中症を疑う

このような症状があれば、
熱中症を疑いましょう。

- 体が熱い
- 皮膚が赤く熱く乾いている
- ズキズキとした頭痛
- めまいがする
- 吐き気がある
- 呼びかけに反応がおかしい



☀熱中症は予防が大切

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

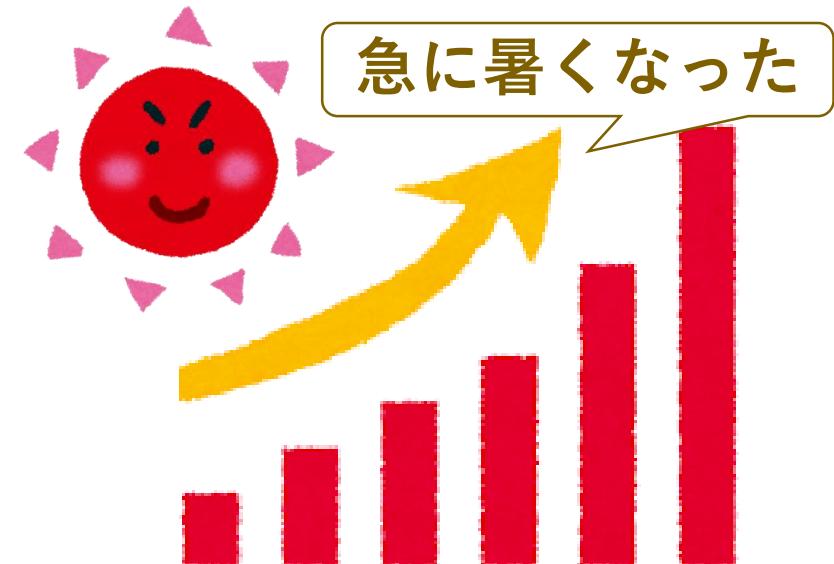
こんな日は注意しましょう



気温が高い
湿度が高い



風が弱い



急に暑くなった

熱中症は室内でも発生し、夜も注意が必要です。

☀熱中症は予防が大切

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

こんな日は行動は注意しましょう



激しい運動



長時間の屋外行動



水分補給しない

☀熱中症は予防が大切

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

こんな人は注意しましょう



高齢者



太りすぎの人



持病のある人
体調の悪い人



乳幼児

☀熱中症は予防が大切

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

こんな人は注意しましょう



高齢者

高齢者は特に注意が必要です

★体内的水分が不足しがちです

若者に比べて体内の水分量が少ない

★暑さに対する感覚が低下しています

暑さや渴きに対する感覚が鈍くなりやすい

★暑さに対する体の調整機能が低下しています

体に熱が貯まりやすく心臓などへの負担が大きい

☀熱中症は予防が大切

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

こんな方法で予防しましょう



日傘・帽子

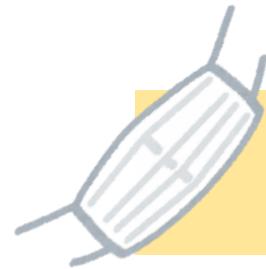


涼しい服装
水分をこまめにとる



暑い時は無理をしない
こまめに休憩

熱中症予防×新型コロナウイルス感染症防止



マスク着用で、熱中症のリスクが高まります

新型コロナウイルス感染症も流行により、「新しい生活様式」として、マスクの着用が日常生活に根付いてきました。

しかし、マスクの着用時には、自分の吐く温かい息で熱や湿気がこもりやすくなります。

そのため、知らないうちに体温が上昇したり、のどの渇きが感じにくくなり水分補給の回数が減って脱水の恐れがあります。



マスク着用時の熱中症予防

★激しい運動は避けましょう



★のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

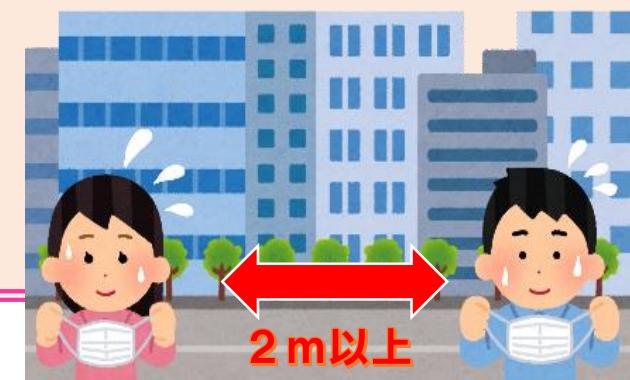


★気温・湿度が高い時は、特に注意しましょう



★熱中症予防でマスクを外す場合は、新型コロナ感染症対策のため

人と十分な距離(2m以上)を確保しましょう



☀熱中症になったときは

熱中症を疑ったときの応急処置

①涼しい環境に退避させる



②衣服を脱がせ、体を冷やす



☀熱中症になったときは

ポイント

水分、塩分を補給する

病院を受診する

楽な体位にする



☀熱中症になったときは

119番通報が必要な場合



意味不明な言動があるなど、
意識がもうろうとしている

体温が極端に高い

熱中症は
予防が大切

