



Health

## 健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

### 熱中症の予防について

いよいよ夏本番をむかえる季節となりました。暑くなり始めや、急に暑くなった日は熱中症に注意しましょう。日差しが強く、気温がぐんぐん上昇する夏場は症状の進行も早いので特に注意が必要です。

#### 日常生活での予防法

##### 1 こまめに水分を補給する

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ・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を補給する必要があります。



##### 2 室内環境を整える

- ・熱中症は室内でも発生することがあるので、室内温度も気にかけてみましょう。扇風機やエアコンを上手に使い、外気との温度差は5度以内になるのが適当です。
- ・すだれ・カーテン等を利用して窓からの直射日光を防いで風通しを良くしましょう。

##### 3 外出時に気をつけること

- ・風通しの良い、涼しい服装を選びましょう。（半袖・開襟シャツ・汗の乾きやすい素材等）
- ・日陰を選んで歩く、日傘や帽子等で日差しを避けましょう。
- ・保冷剤や冷たいタオルを用意しましょう。

##### 4 体調に気をつける

- ・暑い時は無理をしないで、こまめに休憩を入れましょう。
- ・睡眠不足や体調不良は危険が増すので注意しましょう。
- ・朝食は抜かない、特に屋外の作業がある日は必ずとりましょう。



#### 熱中症かな?と思ったら・・・

熱中症を疑ったら、死に直面した緊急事態があることを認識する必要があります。重症の場合は救急車を呼んで病院へ搬送しましょう！

##### 1 涼しい所に避難しましょう

- ・風通しが良い日陰、できればクーラーが効いている室内へ避難しましょう。

##### 2 脱衣させ冷却しましょう

- ・衣服を脱がせて、体からの熱の放散を助けましょう。
- ・露出させた皮膚に水をかけたり、うちわ等であおいで体を冷やしましょう。

##### 3 水分を与えましょう

- ・応答がはっきりしていて意識が明瞭な時は、水分を与えましょう。
- ・できるだけ冷たい水を与えましょう。

##### 4 医療機関へ搬送しましょう

- ・めまい、失神、頭痛、気分不快、吐き気、意識障害、けいれん、手足の運動機能障害、高温等の症状が重い時は、すぐに救急車を呼び病院へ搬送しましょう。