

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

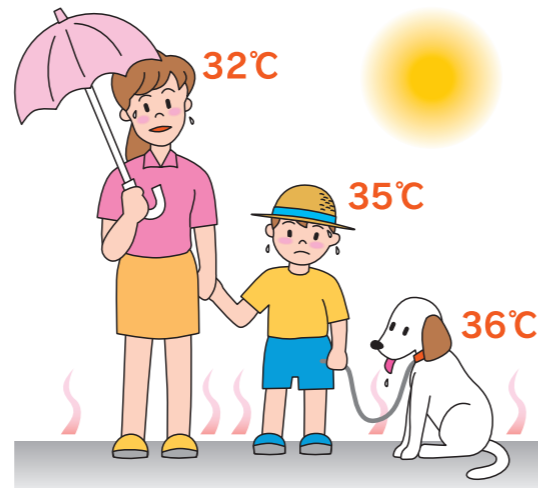
高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る



- 高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
- 室内に温度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

幼児は特に注意



- 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。
- 晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

◆環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

◆熱中症環境保健マニュアル
http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_manual.php

◆熱中症患者速報
<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/spot/index.html>

◆スマートフォン版 環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>



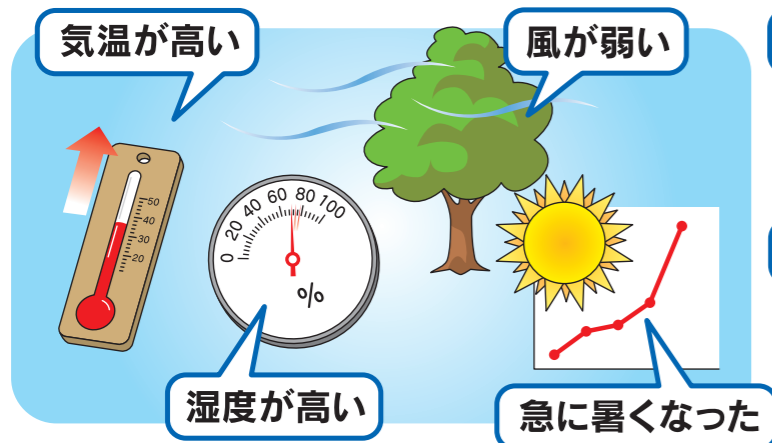
◆携帯サイト版 環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/kt>



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

