

# 熱中症 は予防が大切です！

7月～8月は熱中症予防強化月間です。  
熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

## 熱中症がおこったとき

〈平常時〉

体温が一定に保たれている



〈異常時〉

体温がぐんぐん上がる



## 熱中症の症状

【軽症～中等症】

めまい、たちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむらがり、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

【重症になると…】

返事がおかしい、意識消失、けいれん、身体が熱い

## 特に注意が必要な人

高齢者・子ども・障がい者、脱水状態にある人、肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、暑さに慣れていない人、衣服の調整が困難な人、普段から運動していない人

### ◆熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の人

年齢を重ねると、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、暑さに対する身体の調節機能も低下するため、熱中症のリスクが高まります。

### ◆暑さの感じ方は、人によって異なる

周囲が協力して熱中症予防を呼びかけ、注意深く見守りましょう！

皆で取り組もう

熱中症  
予防



## 熱中症が疑われる人を見かけたら

### 1 涼しい場所へ避難させる

(日陰や空調のきいている涼しい部屋など)

### 2 水分や塩分、経口補水液を補給する

(自力で飲めるかを確認！ 飲めない時は救急車を呼び！)

### 3 衣服をゆるめ、からだを冷やす

(特に、首のまわり、わきの下、足の付け根など)

重要!



意識がない、自力で水が飲めない場合は  
直ちに救急車を  
要請しましょう！

# 熱中症予防のポイント

## マスク使用時はより注意を！

★熱がこもりやすくなるのに加え、マスク内の湿度が上がることで口の渇きを感じにくくなります。そのため、脱水になりやすく、熱中症のリスクが高まるとされています。

★熱中症予防のポイントを実践しましょう！

## こまめに水分・塩分を補給

- のどが渇く前に水分補給する
- 起床時・入浴の前後に水分補給する
- 経口補水液を活用する  
(水分とともに電解質も摂取できる)
- カフェイン摂取を控える



## 暑さを避ける室内環境の工夫

- 扇風機やエアコンで温度を調節する
- 室内の温度・湿度をこまめに確認する
- 部屋の風通しをよくする
- 窓から差し込む日差しを遮る(ブラインド・すだれ・緑のカーテン等の活用)



## 涼しい服装を心がける

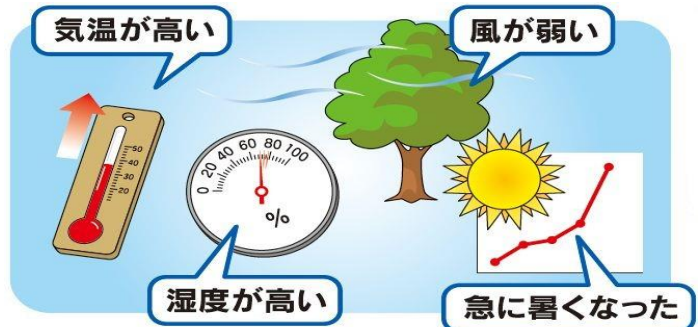
- 吸湿性・速乾性、軽涼素材の洋服を着用する
- ぶくしゃねつ輻射熱を吸収する黒色系の素材を避ける
- 襟元はゆるめて、ゆったりした服装にする
- 帽子や日傘を活用する
- 保冷・冷却グッズを活用する



## 体調管理をしっかり行う

- 毎食きちんと食べる
- 休養・睡眠をとり、疲労をためない
- 人混みを避けた散歩や室内で軽い運動を行う  
(筋力の維持は脱水予防につながります)
- 涼しい場所でこまめに休憩をとる
- 天気予報を参考にし、行動日時等を検討する

## こんな日は特に注意



## 熱中症についての情報はこちら

### ▷ 環境省

熱中症予防情報サイト [暑さ指数 (WBGT) 予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレットなど]  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

### ▷ 気象庁

熱中症から身を守るために [気温の予測情報、天気予報など]  
<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

# ～家庭で作れる簡単経口補水液～

経口補水液は水分と塩分を素早く補給でき、初期の脱水状態からの回復に役立つ便利な飲料です。ドラッグストアなどで購入できますが、どこの家庭にでもある材料を使って、簡単な経口補水液を作ることも可能です。

## 経口補水液 1 L 作る場合



### 【材料】

水 1リットル  
塩 3g  
(およそ小さじ $\frac{1}{2}$ )  
砂糖 40g  
(およそ大さじ $4\frac{1}{2}$ )

## 経口補水液 500ml 作る場合



### 【材料】

水 500ml  
塩 1.5g  
(およそ小さじ $\frac{1}{4}$ )  
砂糖 20g  
(およそ大さじ $2\frac{1}{4}$ )

○上記の分量を水が透明になるまで混ぜて溶かします。

○一度沸騰させたお湯を少し冷ましてから使うと溶けやすいです。

○レモン果汁等を加えても飲みやすくなります。

## 作る際の注意点

### ①分量を間違えず、できるだけ正確に計る！

塩と砂糖の分量を取り違えると、うまく脱水を改善できない場合があります。また、すばやく吸収させるためには、ナトリウムと糖の適切なバランスが重要ですので、分量を守ることは大切です。

### ②作った経口補水液は、遅くともその日のうちに飲みきる！

家庭で作る場合、雑菌の混入を防ぎきれません。これらの雑菌が繁殖すると、健康に影響を及ぼす恐れがあるため、その日のうちに飲みきる必要があります。残ってしまった場合には破棄し、使用したい日に新しく作りましょう。