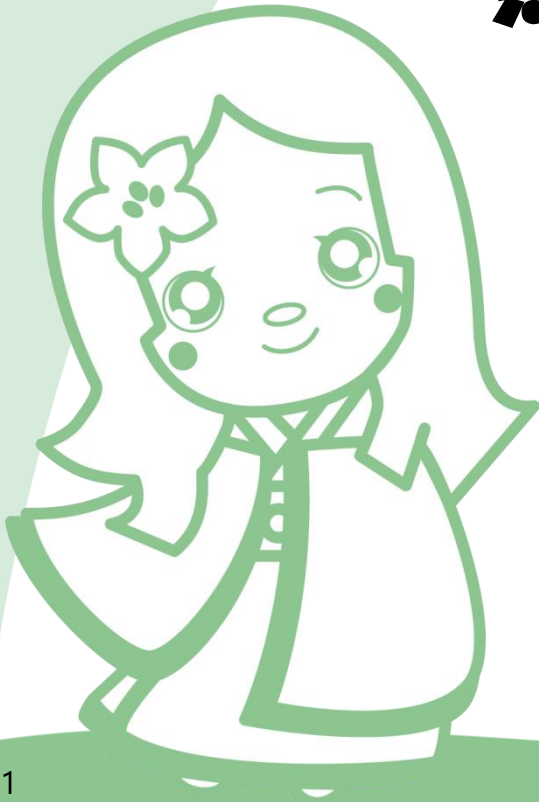




東浦町

熱中症は予防できるのじゃ

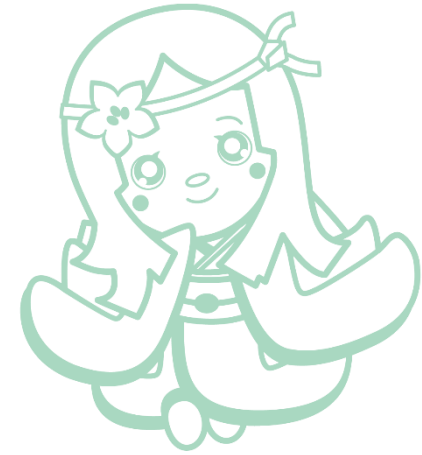
東浦町保健センター成人保健係



もくじ

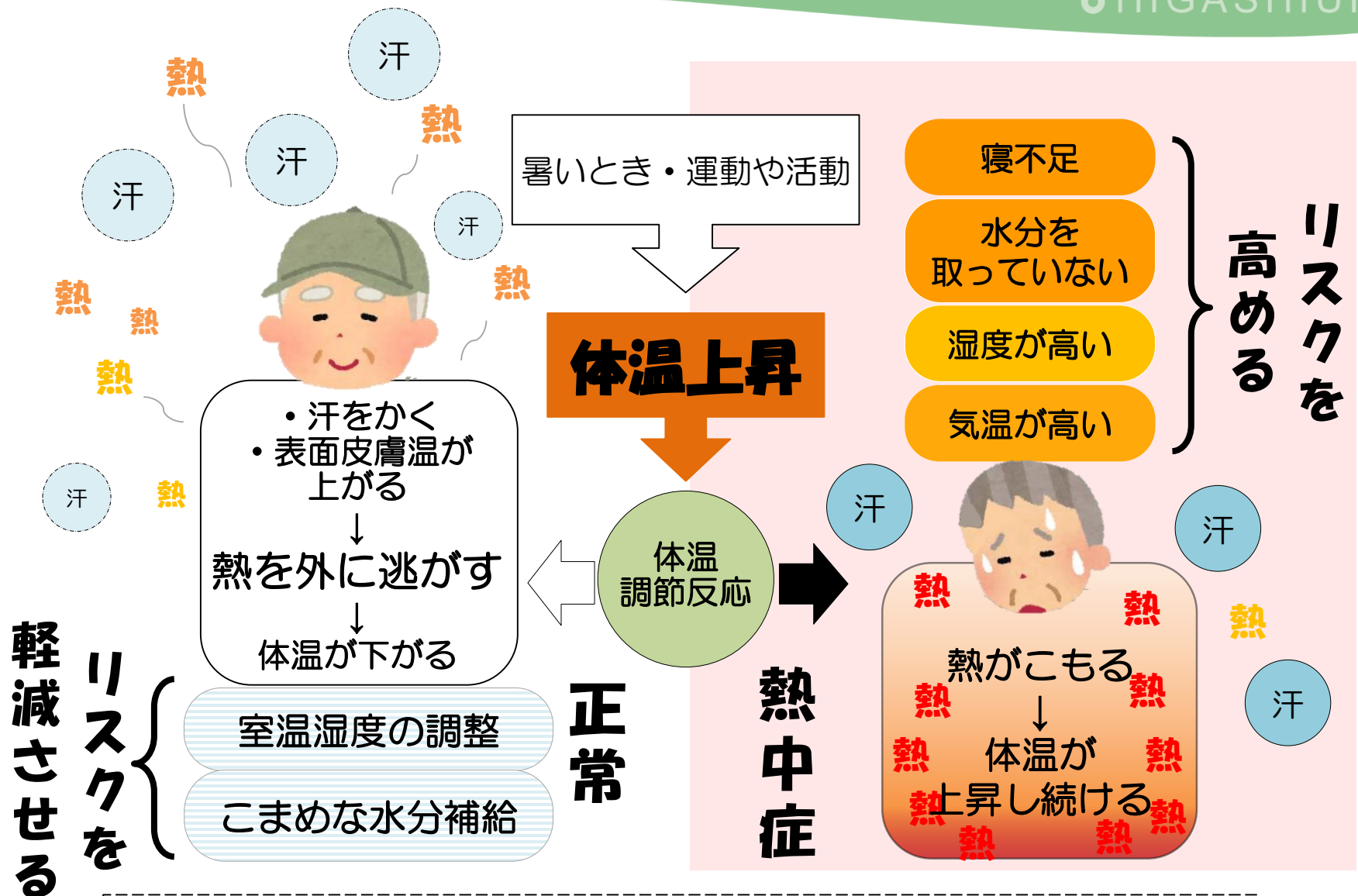
- どうして熱中症になるのか …… 3
- 高齢者と熱中症 …… 5
- マスクと熱中症 …… 6
- あなたの熱中症リスクは …… 7
- 熱中症予防方法 …… 11
- 症状と対処方法 …… 15
- チェックしてみよう …… 17





どうして熱中症になるのじゃ？

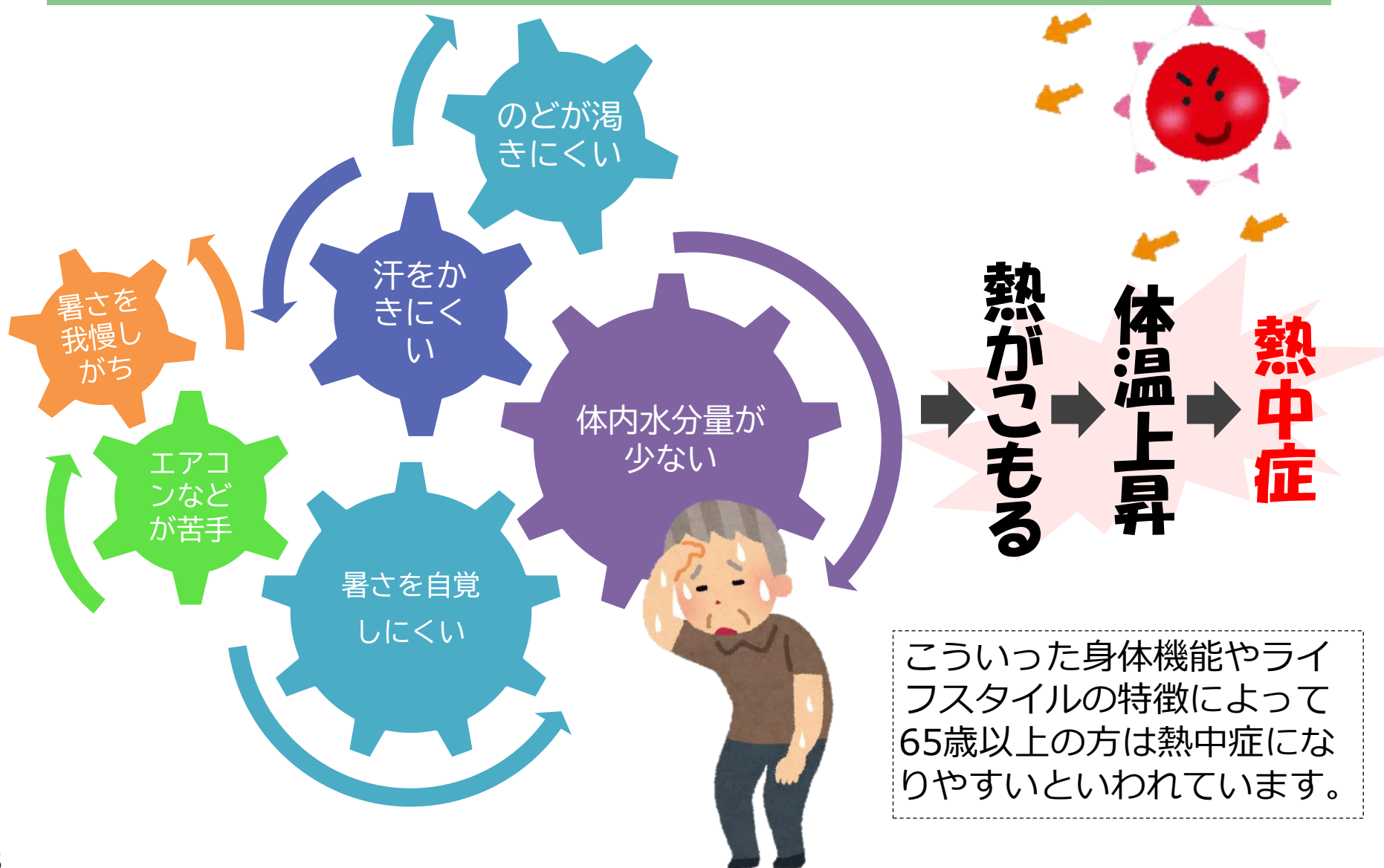
65歳以上の方は特に注意が必要なのじゃ！



高温・多湿などの環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の熱の放出がうまくできなくなると、体温が著しく上昇し熱中症になります。



65歳以上の方が要注意な理由





マスクと熱中症

湿気で
のどの渇きを
感じにくい

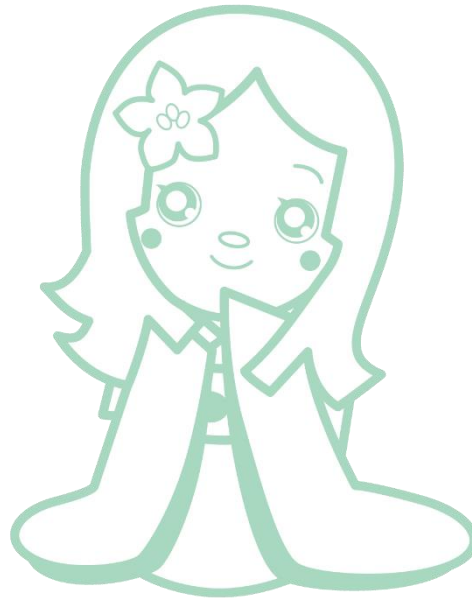
熱が
こもりやすい



水分摂取不足
体温上昇
熱中症

今年の夏は、マスクの着用機会が増えることも考えられるため
一緒に熱中症対策をして夏を乗り切りましょう！
屋外で人と十分な距離（少なくとも2 m以上）が確保できる場合には、マスク
をはずして休憩することも良いとされています。

おめしの熱中症リスクは？





こんな行動していませんか？①

エアコンの風が苦手だから、夏場もなるべく使わない。

ちょっと待って！

室温**28度以上**は、熱中症リスクを高めます！



エアコンや扇風機を上手に活用し、室温が28度を超えないように調整しましょう

こんな工夫はいかがですか？

- ①体に直接当たらないように風向きを調整する。
- ②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。





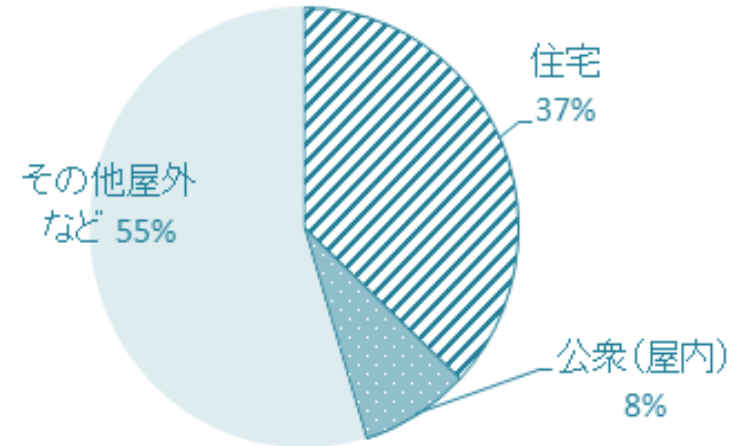
こんな行動していませんか？②

外に出ていないから、熱中症にはならない。

ちょっと待って！

熱中症の**4割以上**は、**室内で発生**しています。
夜間も要注意です！

熱中症の発生場所(2017)



出典：消防庁/熱中症による緊急搬送の状況2017年

すだれやカーテンで直射日光を遮る、窓を開ける、扇風機を活用する等、部屋の中に熱がこもらないように、常に心がけましょう。



こんな行動していませんか？③

コーヒーやビール（酒）を水分代わりに摂っている。

ちょっと待って！



実はそれ・・・

からだに**水分として吸収されていません！**

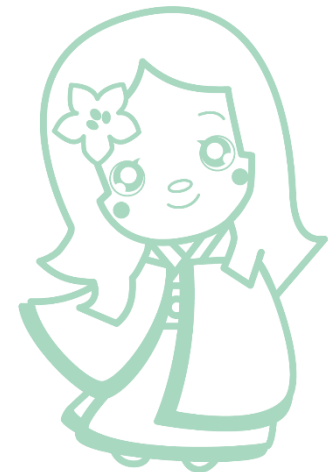
コーヒーなどカフェインを含むものは、**利尿作用**があります。

アルコールは**利尿作用**があるだけでなく、分解に体の中の水分を使うので、さらに体内水分量を減らしてしまいます。





熱中症の予防方法について 伝授するのじゃ

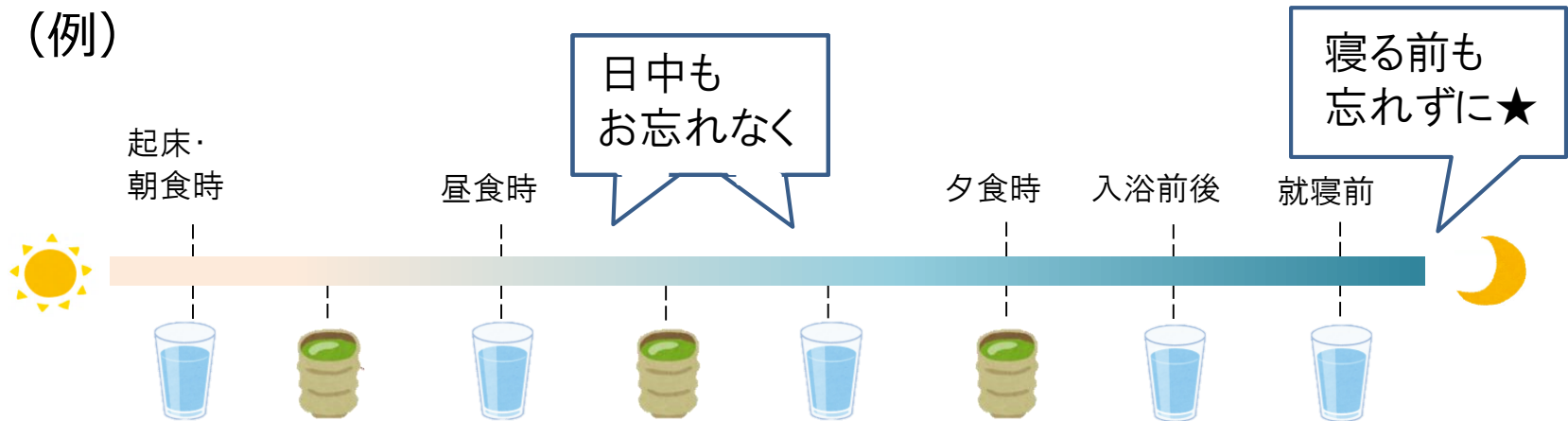


1. こまめに、上手に水分補給をしましょう

1日の水分摂取量の目安 = 食事以外で**1,600ml** ( 約3本)

※こまめにとりましょう。

(例)



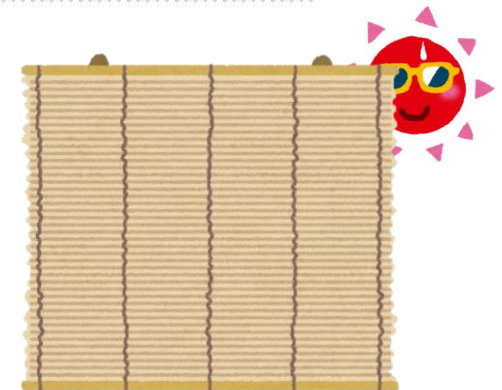
※汗をかいたときは、塩分も合わせて補給しましょう (14ページも参照ください)
持病や体調に合わせて、調整が必要です。かかりつけの医師と相談しましょう。

2. 直射日光を避けましょう

外出時は日陰を味方にしましょう。

屋内でも、すだれや遮光カーテンを利用しましょう。

また、風通しを良くしましょう。



3. 服装に工夫をしましょう



放湿性のある衣服や涼しい服装、暑くなったときに着脱できる服装をお勧めします。また、外出時は帽子や日傘を活用し、直射日光を避けるよう工夫しましょう。



4. 暑さに備えた体力づくりをしましょう

普段からウォーキングや入浴などで汗をかく習慣をつけておきましょう。

食欲がない時は口当たりの良いものを選び、食事は欠かさないようにしましょう。



5. 日頃から健康管理をしましょう

1日3食のバランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。
体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養しましょう。

6. お部屋の温度・湿度管理をしましょう

エコ温度（28℃）に設定したクーラーと、節電効果が高い扇風機を組み合わせ上手に利用しましょう。



普段の食事からも塩分補給はできるんです

普段の食事で摂っているみそ汁や漬物もミネラル・塩分が含まれています。



その熱中症対策のために飲んでいる物、
塩分補給だけのつもりが、実は過剰に**糖分**も含んでいるかも……

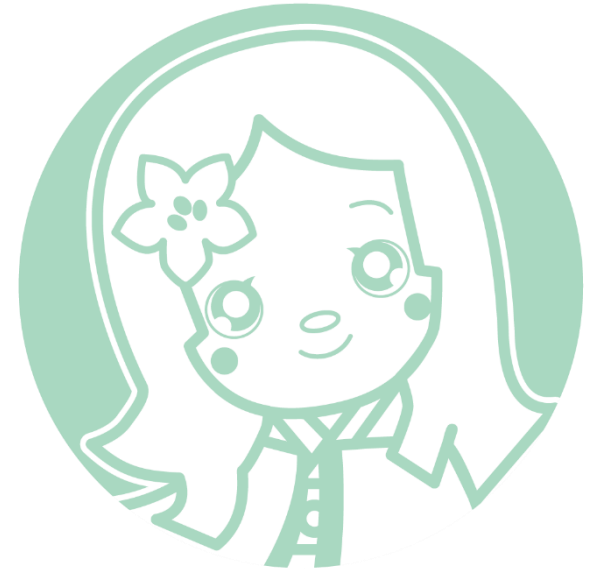


熱中症予防・治療で推奨されているのは、0.1～0.2%の食塩水です。

経口補水液はこの塩分濃度で作られています。しかし、中にはこれ以上の塩分濃度で作られた飲み物や多量の糖分を含む熱中症対策商品もあるので、高血圧や糖尿病、腎疾患等がある方はかかりつけの医師と相談して熱中症対策に努めましょう。



東浦町



熱中症の症状と対処方法を 押さえておくのじゃ



症状とその対処方法

(軽症)



- ・めまい、立ちくらみ
- ・汗がとまらない
- ・筋肉痛

(中等度)



- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・体がだるい

(重症)



- ・真っ直ぐ歩けない
- ・意識がない
- ・けいれん
- ・体に触ると熱い

涼しい場所へ避難し、
冷やした水分・塩分
補給をしましょう。
そばで見守り、よく
ならなければ病院へ。

軽症時の処置に加
え、衣服をゆるめ、
からだを積極的に
冷やしましょう。

冷やす場所のポイント

※太い血管が通る場所を
冷やしましょう。



119番



上記の状態や水分
が摂れない場合は、
すぐに救急車を呼
びましょう。





対策ができているか

チェックしてみましょう！

☐

こまめに水分補給している。

☐

エアコン・扇風機を上手に活用している。

☐

気温が高い日や湿度が高い日は、無理をしない。

☐

涼しい場所・施設を利用する。

☐

涼しい恰好をしている。外出時には日傘、帽子で対策。

☐

部屋の風通しを良くして、室内の室温度を調節。

熱中症対策をして夏を乗り切りましょう☀