



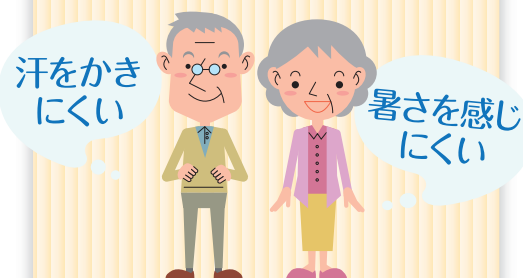
熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常などおこします。特に家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症の症状と対処方法

軽度	症状	対処
	めまい・立ちくらみ こむら返り・大量の汗	涼しい場所へ移動・ 安静・水分補給
	頭痛・集中力の低下 吐き気・体がだるい 体に力が入らない	涼しい場所へ移動・ 体を冷やす・安静 十分な水分と塩分の補給
重度	意識障害・けいれん 運動障害	涼しい場所へ移動・ 体が熱ければ保冷剤 などで冷やす
		口から飲めない場合や症状の改善がみられない場合は医療機関の受診が必要です。 すぐに救急車を呼びましょう。

高齢者の特徴



体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険があります。

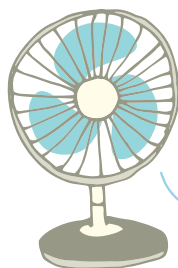
熱中症にならないために

- ① 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機などを活用。
- ② のどが渇かなくても、水分補給。
- ③ 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！



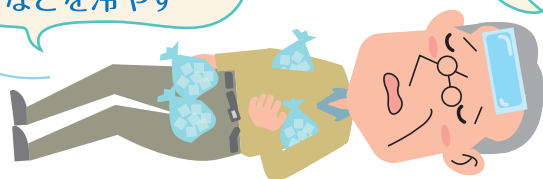
万が一熱中症になってしまった時の応急処置

- ① 涼しい場所に移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ② 扇風機などで風をあて、体を冷やす。



脇の下・太もものつけねなどを冷やす

飲めるようであれば、水分・塩分を少しずつ頻回に取らせる。



持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてのアドバイスをもらっておきましょう。