

熱中症から身を守る方法

～暑い夏を元気に過ごすために～

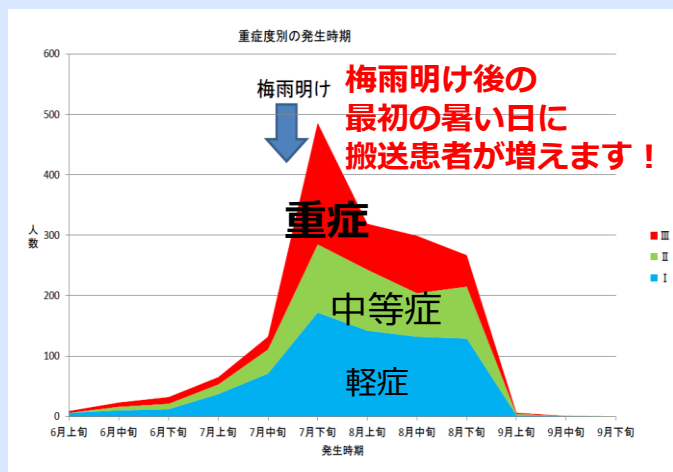
なりやすい条件を知る

発生時期

例年、梅雨入り前の5月頃から発生し
梅雨明けの7月下旬から8月上旬に
多発する傾向があります。

危険な条件の人

- 急に暑くなった日に屋外で過ごした人
- 久しぶりに暑い環境で活動した人
- 体調が悪い人（寝不足、二日酔い、風邪を引いている等）
- 高齢者（汗が出にくい、のどの渇きを感じにくい、暑さを感じにくい）
- 子ども（体温調整がしにくい、地面の照り返しの影響を受けやすい）



2010年 日本救急医学会 発表
(1780症例についての調査)

体が暑さに慣れるまでは要注意！ 室内・夜間でも発症します（特に高齢者）

対策、いろいろ

水分補給

- こまめに、のどが渇く前に水分補給（アルコール飲料での水分補給はNG）
- 就寝前・起床時・入浴前後にも ●大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

その1杯が、命を救います！

行動の工夫

- 暑い日や体調の悪い日は決して無理しない ●日陰を選んで歩く
- 適宜休憩を取る ●天気予報を参考にして外出の計画をする

寝ている間にも
脱水しています

衣服の工夫

- ゆったりした衣服を選ぶ ●炎天下では、黒色系の素材を避ける
- 日傘や帽子を使う ●保冷グッズ（タオル、保冷剤など）を活用する

住まいの工夫（室内で涼しく過ごす工夫）

- 窓に日射遮断フィルムを貼る、遮光カーテン・ブラインド・すだれで日除け
- 向き合う窓を開けて風通しを良くする
- 我慢せずに冷房を入れる（室温28℃を超えない）、エアコンと扇風機の併用

