

# これからの季節は**熱中症**にご用心！



熱中症により、毎年約4万人以上の方が救急搬送されています。特に、梅雨明け前後の暑さには、最も注意が必要です。熱中症をしっかりと予防し、楽しい夏を過ごしましょう！



## 熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）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、様々な障害をおこす症状のことです。

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。



## 熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！  
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



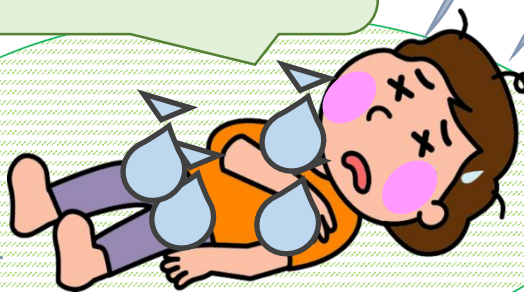
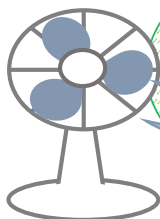
## + 熱中症の応急手当 +

+ 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

+ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分を冷やす

飲めるようであれば、水分をこまめに取らせる



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アドバイスをもらっておきましょう