



7 月

# 熱中症に気を付けよう!



## 熱中症とは

熱中症は高温多湿な環境に長時間いることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。重症の場合は命にかかわることもあります。

## 症状

めまい、立ちくらみ、頭痛  
手足のしびれ、吐き気、倦怠感

重症になると...

意識がない、けいれん  
手足が動かない など

## 予防のポイント

### ○こまめな水分・塩分補給

のどの渇きを感じなくても  
こまめに水分補給をする。

### ○室内環境を整える

無理な節電はせず、適度に扇風機や  
エアコンを使用する。



### ○外出時の注意

日傘や帽子を着用する。日陰を利用し、こまめに休憩をとる。

## こんな時に水分補給を!

朝、起きた時 毎食後 外出前 運動前 お風呂に入る前 寝る前



のどが渇く前や、暑いところに入る前に水分を補給するのがベストです。

※アルコールは水分補給にはなりません!(アルコールは尿の量を増やすため、吸収した以上の水分が尿で失われていまいます。)

## 熱中症になった時の応急処置

- ・ 涼しい場所へ避難させる。
- ・ 衣服をゆるめて、体を楽にする。
- ・ 水分を補給する。
- ・ 体に水をかけたり、冷やしたタオルや氷、保冷剤で首、脇の下や足のつけ根を冷やす。

自力で水が飲めない、意識がない場合は直ちに救急車を呼びましょう。



JA熊本厚生連健康管理センター

所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229