

6月



# 熱中症について



熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもった状態のことです。屋外だけでなく屋内で何もしない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては亡くなることもあります。

**自力で水が飲めない、意識がない場合は  
すぐに救急車を！**

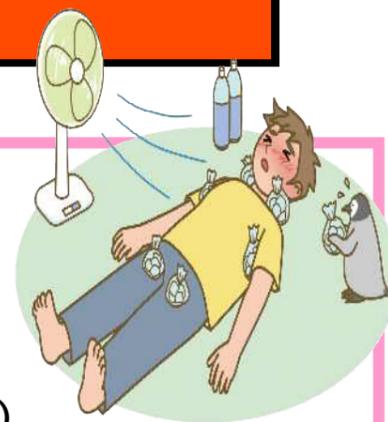
## 【熱中症の症状】

軽度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中等度	頭痛、吐き気、体がだるい
重度	意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対し返事がおかしい、 まっすぐに歩けない <b>すぐに救急車を！！</b>

## 【熱中症になったら・・・】

涼しい場所へ移動する

- ・エアコンが効いている室内や車内、風通しのよい日陰などの涼しい場所へからだを冷やす
- ・衣類をゆるめ、からだを冷やす（特に首の周り、脇の下、足の付け根など）
- 水分や塩分の補給
- ・できれば水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクなどを飲ませましょう



## こんな日は熱中症に注意

- ・気温が高い ・湿度が高い
- ・風が弱い ・急に暑くなった

## 夏場のマスク着用要注意

- ・新型コロナウイルス感染予防での夏場のマスク使用は熱中症のリスクを高めることが考えられています。マスク内は熱がこもりやすく、湿度も高くなることから口の渇きを感じにくくなり、熱中症に気づくのが遅れてしまいます。

## こんな人は特に注意

- ・体調の悪い人 ・持病のある人
- ・高齢者、幼児 ・暑さに慣れていない人

**熱中症は予防が大切です！**

## 高齢者の注意点

- ・のどの渇きを感じにくくなっているためこまめに水分補給
- ・部屋の温湿度をこまめに測る（室温：28度、湿度：50~60%を目安に）



ご不明な点や健康に関するご相談がある際には、お気軽にお問い合わせください。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 栗津 雄一郎

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