

熱中症について

高温・多湿の状況下で、体内の発汗機能や循環器系に異常をきたす病気です。誰でもなる危険性があり、最悪死に至る場合もあります。

熱中症の症状



めまい

大量の発汗

たちくらみ



おうと
嘔吐

頭痛

倦怠感

判断力の低下

特に注意したい方

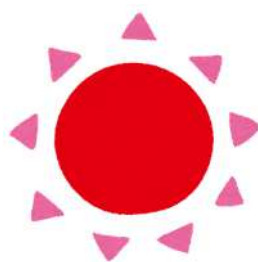
子供、障害をお持ちの方、**高齢者**

熱中症患者の
約半数は高齢者



熱中症になりやすい環境

気温が高い、湿度が高い
風が弱い、日差しが強い



予防が大事です

水分補給



喉が渴いていなくても
水やスポーツ飲料を！

温度管理



エアコン ON の
目安は室温28

予防グッズの使用



保冷剤をタオルに
巻いて持ち歩くのも

周りの人の確認



子供や高齢者本人は
症状に気付きにくい



※ 自分で水が飲めない場合や意識がない場合はすぐに**救急車**を呼びましょう！



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
粟津 雄一郎

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