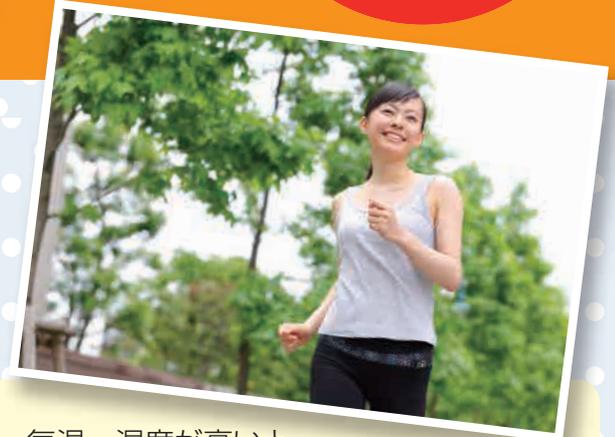


ひとどき ホ・ット

2013 夏号
ニューロン通信

熱中症 対策と予防

くらしの情報と店舗案内



いよいよ夏本番となりました。
この時期に気をつけないければならない、
熱中症についてご紹介します。

熱中症とは？

体温調節の働きに異常が起こる症状で、気温・湿度が高いと起こりやすくなります。熱中症は真夏だけでなく、急に気温や湿度が高くなる6月下旬から増えてきます。梅雨の晴れ間など、蒸し暑い日に注意が必要です。

熱中症の 症状



軽い

熱中症 ▶

めまい、失神、筋肉痛、
筋肉の硬直、大量の発汗など

中度の

熱中症 ▶

頭痛、気分の不快、吐き気、
嘔吐、倦怠感、虚脱感など

高度の

熱中症 ▶

意識障害、痙攣、
手足の運動障害、高体温など

熱中症の 応急処置

- 涼しいところで衣服を緩め、休憩する。うちわなどで、風を送る。
- 体を冷やす。氷などで冷やす場合、太い血管のある脇の下、首、足の付け根股の間を冷やす。
- 水分、塩分を補給する。熱中症が疑われる場合、水やお茶だけでは塩分が不足します。スポーツドリンクや塩を直接舐めるなど、塩分を補給しましょう。
- 意識障害が見られる場合は急いで、医療機関を受診しましょう。熱中症は重症になると死にいたることもあるため、危険と感じたら救急車を呼びましょう。

熱中症の 予防

暑さを避ける

帽子や日傘を利用したり、室内の風通しをよくするなどしましょう。
室温に応じて、我慢せず扇風機やエアコンを使いましょう。

こまめに水分補給を

のどが渇く前、起床時や就寝前、運動前、外出前などこまめに水分を補給しましょう。

服装に工夫を

通気性の良い素材、熱を吸収しにくい白系統の服を選びましょう。

暑さに強い体作りを

日頃から適度な運動で発汗を促し、暑さに強い体作りを心がけましょう。
朝夕の涼しい時間帯にウォーキングをするなどがおすすめです。

