

# 月替わり健康情報

## 熱中症予防！

### 【熱中症はどのようにして起こるのか？】

熱中症を引き起こす条件は、「**環境**」と「**からだ**」と「**行動**」によるものが考えられます。

「**環境**」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。



「**からだ**」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。



その結果、**熱中症**を引き起こす可能性があります。

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。

## 【熱中症のメカニズム】

蒸し暑い中で運動や  
仕事をしていると...

体内に水分や塩分が  
不足しはじめると...

**熱中症**



## 【熱中症の症状】

こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう。

**軽症**...めまい、たちくらみ、汗が止まらない

**中等症**...頭痛、吐き気、体がだるい、ぼーっとする

**重症**...意識がない、まっすぐ歩けない、痙攣、体があ  
つい

### **※高齢者と幼児は特に注意！**

高齢者は暑さに対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることがあります。

また、幼児は体温調節機能十分に発達していないため注意が必要です。

## 【熱中症予防の5箇条】

### ●涼しく過ごす



- ・ 涼しい服装にする
- ・ 換気扇で換気しつつ、エアコンの温度調整を

### ●適宜マスクを外す

- ・ 屋外で人と十分な距離を確保できる時

### ●水分補給



- ・ 喉が乾く前に
- ・ 大量に汗をかく時は塩分補給も
- ・ 起床時、入浴前後、就寝前



### ●暑さに備えた体づくり

- ・ 暑くなり始めから適度に運動を
  - ・ バランスのよい食事を
- ・ ぐっすり眠って体を休める



### ●緊急連絡先の確認

- ・ 緊急時、困った時の連絡先は分かりやすい所に貼っておく