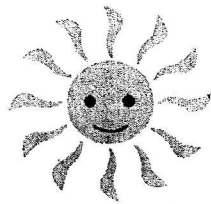


# 蒸し暑い夏を元気に過ごす

## 熱中症対策



○ 汗をかかなくても喉が渇く前に、こまめに水分補給

起床時・就寝前・入浴前後にコップ1杯

日中は1時間に1回程度コップ半分

※コップ1杯は200ml



○ 運動・作業等で大量に汗をかくときは、しっかり水分・塩分補給

200mlの水に1つまみの塩又はナトリウム40~80mg/100mlのスポーツ飲料を



作業前と後にコップ1~2杯程度

作業中は20~30分ごとにコップ半~1杯 ※コップ1杯は200ml

○ ウォーキング等で暑さに強いからだづくり

ややきついと感じる運動を1日15~30分・週3~4回・1ヶ月程度実施。

運動後30分以内に牛乳(高い糖質と蛋白質を含む食品)を摂取すると効果が倍増します。



○ 他に注意することは...



服装は白っぽい色で吸湿性・通気性のよいもの。外出時は帽子・日傘を利用。

家の中は緑のカーテン、すだれなどで直射日光を避ける、風通しを良くする。

十分な睡眠、1日3食バランスのよい食事での体調管理。

# ○こんな日は熱中症に注意

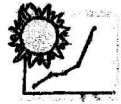
気温が高い



湿度が高い



急に暑くなった



## ○熱中症を疑う症状

軽度

めまい

立ちくらみ

筋肉痛

汗が止まらない



中等度

頭痛

吐き気

虚脱感

体がだるい



重度

意識がない

けいれん

体温が高い

呼びかけに対し

返事がおかしい



## ○熱中症になったときの処置

意識がある、反応が正常なとき

涼しい場所へ避難させる



衣服をゆるめ、体を冷やす



わきの下や太ももの付け根を冷やしたタオルや氷でひやす

水分・塩分補給をする



※ただし、水を自力で飲めない、または、症状が改善しない場合は直ちに119番通報しましょう。

意識がない、反応がおかしいとき

119番通報



涼しい場所へ避難させる



衣服をゆるめ、体を冷やす



医療機関に搬送

