

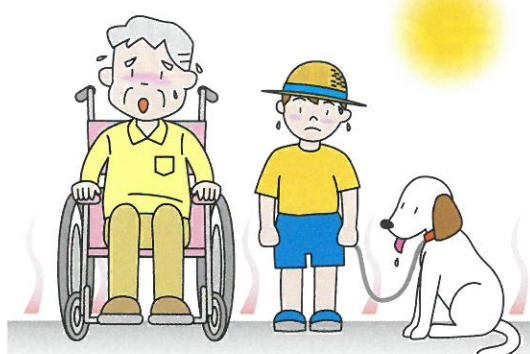
高齢者の注意点

- のどがかわか
なくとも
水分補給
- 部屋の温湿度を
こまめに測る

○ 高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
○ 室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。



幼児は特に注意



- 晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。
○ 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、頸椎損傷者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。

熱中症 ~ご存じですか? 予防・対処法~

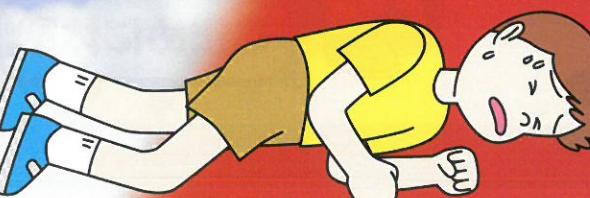
こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう!

軽



- 頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

中



重

- めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



- 意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し
返事がおかしい
まっすぐに歩けない、
走れない

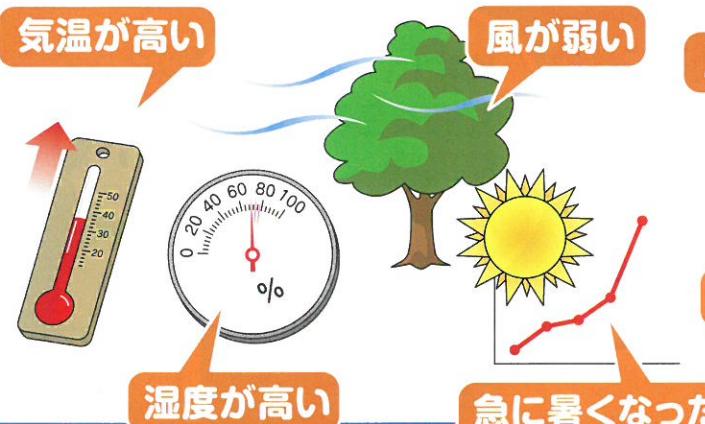
- ◆ 環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◆ 熱中症環境保健マニュアル
http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php
- ◆ 夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン
http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php
- ◆ 熱中症による救急搬送人員数（消防庁）
http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html
- ◆ スマートフォン版 環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>
- ◆ 携帯サイト版 環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/kt>



熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



*急に暑くなつた日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手にならなくなつてしまつます。このため、急に暑くなつた日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなつてゐます。

*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

熱中症になったときには

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になつたら……。
落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 热中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗
・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・
意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

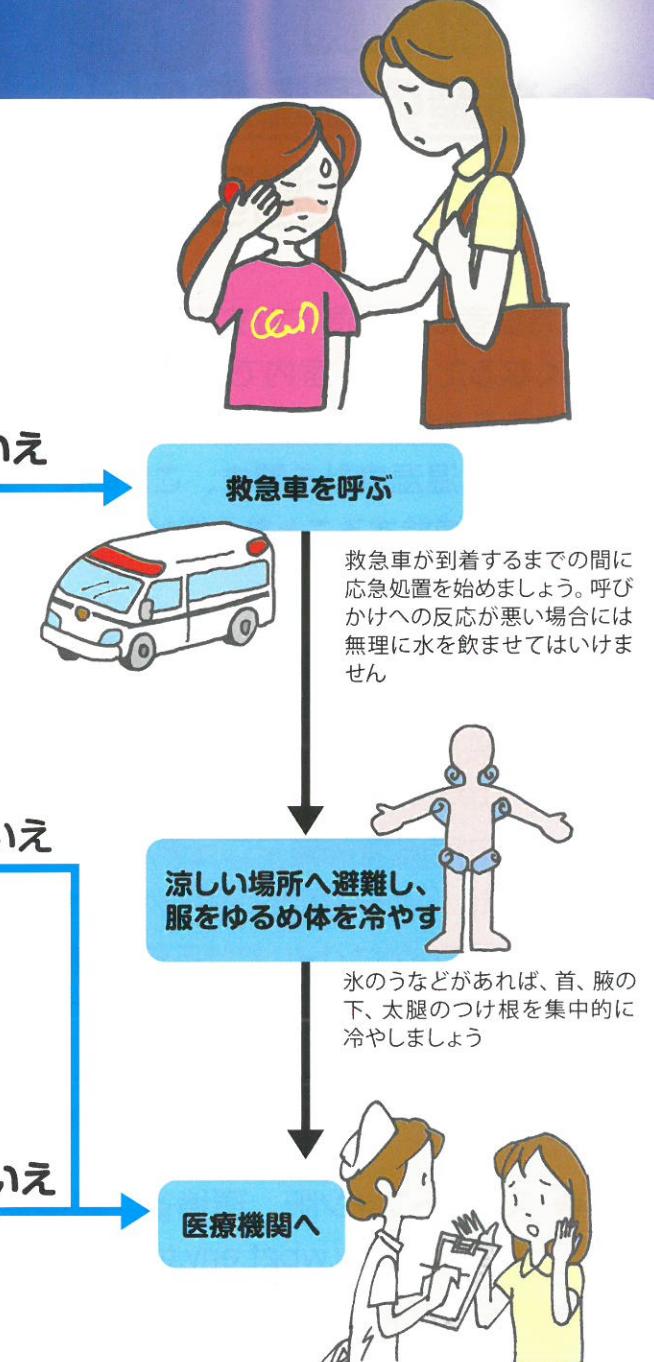
はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添つて、発症時の状態を伝えましょう