

熱中症予防

5つのポイント

① 高齢者は上手にエアコンを

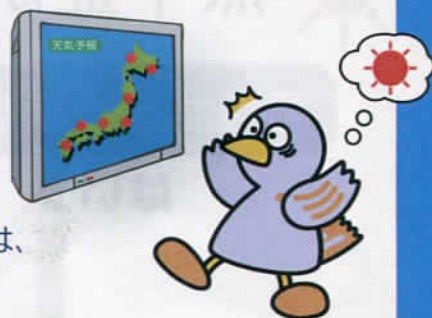
高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。
周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。



② 暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。

また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。



③ 水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。

汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。

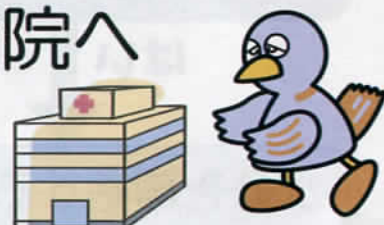
また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！



④ 「おかしい!?!」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。

「おかしい」とと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。



⑤ 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

スポーツ等行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。



埼玉県マスコット「コバトン」

※「熱中症予防5つのポイント」は、埼玉医科大学総合医療センター高度救命救急センター、さいたま市立病院救急科の協力をいただいで作成したものです。

※この印刷物は、「健康増進に関する埼玉県と大塚製薬(株)との連携協定」に基づき作成されています。

☀️ こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい、立ちくらみ、こむら返り（筋肉痛）、
手足がしびれる、汗がとまらない、
気分が悪い、ボーっとする

中

頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感、
意識が何となくおかしい

重

意識がない、けいれん、体が熱い、
呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない



埼玉県マスコット「さいたまっち」

☀️ 熱中症かもしれないと思った時には

意識がありますか？

はい

いいえ

救急車を呼ぶ

※救急隊到着までの間

涼しい場所へ避難する 服をゆるめ、体を冷やす

自力で水が飲めますか？

はい

いいえ

医療機関へ

水分を補給する



※たくさん汗をかいたら 塩分も補給しましょう

症状は改善しましたか？

いいえ

※症状が改善しても、安静にして、十分に休息を取りましょう

お近くの医療機関が
分からない時は

埼玉県救急医療情報センター
(365日、24時間対応)

受診可能な医療機関を案内しています。
(歯科・精神科は案内していません。)

048-824-4199

(良い救急)

埼玉県熱中症

検索