

健康の日 6月

熱中症

を予防しよう

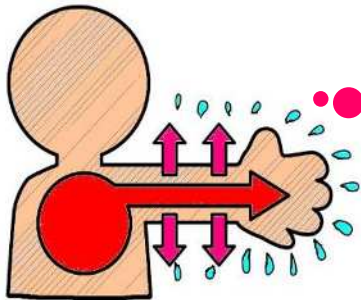
熱中症とは？



- 体内の水分や塩分などのバランスがくずれ、体温の調節機能が働かなくなる。
- 体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい時にはけいれんや意識の異常などが起きる。

体温を調節する仕組み

- ① 血管が広がりたくさん血が流れる。
- ② 汗が出る
- ③ 体の表面の温度が上がる。



体の中に熱が
たまらないように
外に逃がす

熱中症予防のポイント

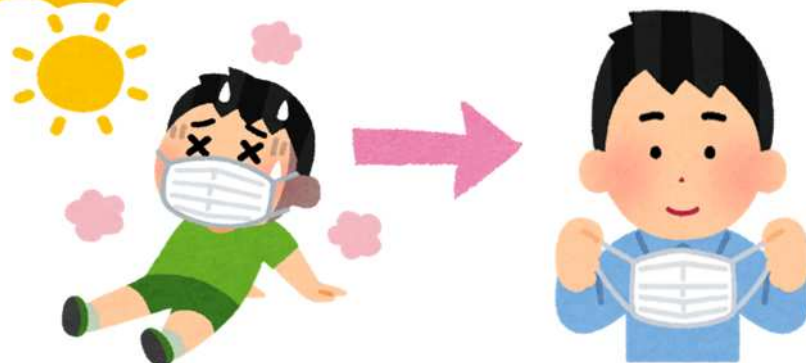
- ① こまめな水分補給
- ② 通気性・吸湿性・速乾性のよい服装
- ③ 無理をせず、適度に休憩
- ④ 規則正しい生活
- ⑤ 暑さに慣れておく
- ⑥ 体を冷やす工夫



室内でも室温や湿度が高いために
熱中症になる場合もあるので注意!

熱中症予防のため、外に出た時や
運動する時はマスクを外しましょう。

注意



水分補給のポイント

- * 汗で失われるのは「水」だけでなく、
塩分なども失っている。
- * 汗をかいたら（のどが渴いたら）
「塩分と糖」がふくまれるイオン飲料等
を飲むようにしましょう。

こまめな水分補給

を忘れずに!



+ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
 + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

脇の下・太もものつけねなどを冷やす

飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる

水分

熱中症の救急処置

こんな時は救急車！

- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない時
- 意識がない、全身けいれんがある時

ためらわずに
 救急車を要請







熱中症の応急手当

十分に水分をとらせることが重要です

塩分を含んだスポーツドリンクなどが効果的

ナトリウム
100mlあたり40~80mg
含んでいる飲料を推奨

「経口補水液」
水1リットルに対して、
塩3gと砂糖40g

熱中症を防ぐには？

日頃から適度な運動、適切な食事を心がけ、体力をつけておきましょう

適度な運動

栄養バランスのとれた食事を
心がけましょう

適切な食事

暑さ指数 (WBGT)

[参考]

環境省 熱中症予防情報サイト

「暑さ指数(WBGT)」は、気温だけではなく湿度や日射等からの輻射熱を取り入れた指標
「暑さ指数」を参考にすることでより的確な熱中症予防対策！



温度基準 (WBGT)
危険 (31℃以上)
嚴重警戒 (28~31℃)
警戒 (25~28℃)
注意 (25℃未満)

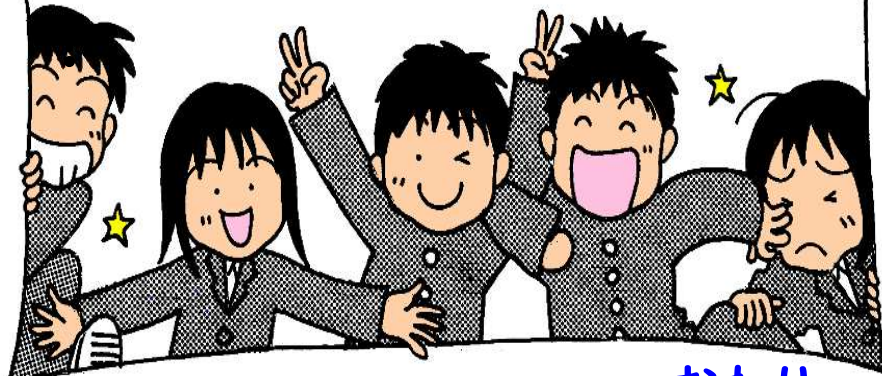
気温が同じでも、湿度が高い方が
熱中症になる人は多くなる

(東京)	2011年 7月6日	7月9日
最高気温	32.5℃	32.5℃
最小湿度	41%	56%
日射量	24.82MJ	24.07MJ
WBGT	26.9℃	29.9℃
暑さ指数ランク	警戒	嚴重警戒
熱中症搬送数	50人	94人



日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」より
(2013)

熱中症を予防して
元気な夏を過ごしましょう



おわり