

## 熱中症に用心！！

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！

軽症	中程度	重症
<p>症状(サイン)</p> <p>目まい・立ちくらみ</p> <p>汗が止まらない</p> <p>こむら返り</p> <p>手足のしびれ</p> <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 冷やした水分・塩分の補給</li> <li>● 涼しい場所へ移動(室内の場合はエアコンなどで室温を下げる)</li> <li>● 安静</li> </ul> <p>0.1~0.2%の食塩を含んだ飲み物が最適</p>	<p>症状(サイン)</p> <p>頭痛</p> <p>吐き気</p> <p>集中力や判断力の低下</p> <p>体がだるい(倦怠感)</p> <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 涼しい場所へ移動</li> <li>● 十分な水分・塩分の補給</li> <li>● 衣服を緩め体を冷やす</li> <li>● 安静</li> <li>● 自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診</li> </ul>	<p>症状(サイン)</p> <p>呼び掛けへの返事がおかしい</p> <p>意識がない</p> <p>体が熱い</p> <p>けいれん</p> <p>普段通りに歩けない</p> <p>対処</p> <p><b>119</b></p> <p><b>ただちに救急車を呼ぶ</b></p> <p>救急車を待つ間</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 涼しい場所へ移動</li> <li>● 衣服を緩め体を冷やす</li> <li>● 安静</li> <li>● 無理に水を飲ませない</li> </ul>

出典:環境省熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp>)

救急車を呼ぶかを悩んだら、こちらにお電話を！！

電話から

年中無休 24時間対応



↓ダイヤル回線・IP電話からはこちら↓

または **045-232-7119**

\*救急受診できる病院・診療所を知りたい **1**番を選択して下さい

\*今すぐに受診すべきか、救急車を呼ぶべきか **2**番を選択して下さい

タイミングの時間差で【翌日熱中症】にも注意が必要です！

(暑い日に起きず、翌日に気温がさがっているのに体調不良に見舞われること)

支障が出る臓器や器官によって症状が異なりますし、

症状が出るタイミングも必ずしも一定であるとは限りません！

◆予防方法・・・脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。

①暑さを避けましょう

(行動の工夫、住まいの工夫)

②こまめに水分補給しましょう

(1日あたり1.2Lが目安。大量の発汗がある場合は0.1~0.2%程度の塩分補給も忘れずに)

③急に暑くなる日に注意しましょう

④暑さに備えた体づくりをしましょう

(日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を付けましょう)

⑤個々の体力や体調を考慮しましょう

(体調が悪い時は無理をしない、食事はしっかり摂る)

⑥集団活動の場ではお互いに配慮しましょう

(こまめに休憩を入れる、水分・塩分補給をするなどの声掛けを行う)



## 室温と湿度調整

夏場の室内調整は、大げさではなく、命に係わるほど重要です！

高齢者は、加齢による機能低下で温度変化に鈍くなっている為、冷房の効きすぎで室内温度が低すぎたり、逆に室内が暑くなりすぎている、気づきにくいのです。



私を嫌わないでね！  
上手く使ってね♡



熱中症対策として一般的に推奨されている目安

室温 28度以下 湿度 40~60%

湿度が高くなると、発汗しにくくなり、熱中症につながってしまいます。

室温が28度以下でも、湿度が75%を超えると熱中症リスクが高まると言われています。

室温の調節は体感で判断するのではなく、目で見ても数字としてわかる湿温度計などを使って判断することをオススメします！

日頃から室温だけではなく、湿度も把握するように心掛けてみましょう



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人  
平和会

平和病院



045-581-2211



045-581-7651



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

<http://www.heiwakai.com/>