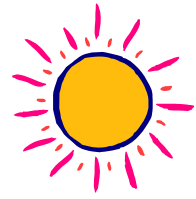
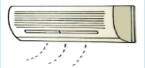









# 熱中症予防



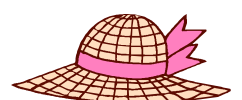
## ★熱中症予防ポイント

<p>① 高齢者は上手にエアコンを </p> <p>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。</p> <p>節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。家族の方も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。 </p>	<p>② 水分はこまめに補給</p> <p>高齢者は暑さやのどの渴きを感じにくい傾向がありますので、<b>のどが渴く前に水分を補給しましょう</b>。こまめに水分を補給しましょう。 </p> <p>寝る前も忘れずに！たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに！！</p>
<p>③ 暑くなる日は要注意</p> <p>夏の猛暑日や湿度が高いとき、 風がないときは要注意！</p> <p>テレビ・ラジオなど 熱中症注意予報を聞き注意しましょう</p> <p>暑中の外出、作業は控えましょう。</p> 	<p>④ 「おかしい!？」と思ったら病院へ</p> <p>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」と思ったら、涼しいところに避難し、119番医療機関に相談しましょう。 </p>
<p>⑤ 家族や周りの人にも気配りを</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	 <p>あかね、年をとると汗をかきにくくなるの。その分、熱中症になりやすいから注意してね。</p> <p>暑いのは嫌いじゃないよ。そんなに汗もかかないしな。</p>

## ★熱中症は予防が大事（暑さを避けること・水分補給）




- ★ 野外では帽子
- ★ 水分をこまめにとる
- ★ 日陰を利用する



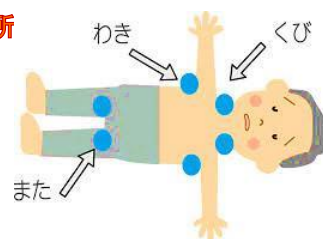
【熱中症に良い飲み物】		注意
<p>☆日常生活では</p> <p>→水、麦茶、ミネラル入り麦茶、ほうじ茶のどが渴く前に、1日のうちでこまめに水分を取りましょう。</p>		<p>コーヒー・緑茶などは、利尿作用があるので、水分が不足することがあるので、注意しましょう</p>
<p>☆軽い運動・入浴・軽い発汗がある時では</p> <p>→水・麦茶・スポーツドリンク</p> 		<p>一般的なジュース・スポーツドリンクは（カロリーが高く、塩分が多い）ので高血圧・糖尿病・中性脂肪の高いある方は主治医に相談しましょう。虫歯の原因にもなります。</p>
<p>☆炎天下での仕事・暑い環境での運動時では</p> <p>→スポーツドリンク・経口補水液</p> <p>炎天下でのスポーツや仕事などは、急性の脱水症・熱中症をおこしやすくなります。</p>		<p>熱中症・脱水症になると、水と、塩分（ナトリウム）がないと、体内に水分補給ができません。脱水・熱中症の症状が出てきたら急いで飲みましょう。</p>

★こんな症状があったら医療機関に相談しましょう

軽	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中	頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感
重	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 <b>救急119へ</b> 

★熱中症かもしれないと思った時には

冷やす場所



**意識がない** 意識がはっきりしない

反応がおかしい時は救急119へ 

救急隊がくるまで 涼しいところへ避難させる

**意識がある** 涼しいところへ避難させる 身体を冷やす。

太い血管のある脇の下、首筋、足の付け根を冷やす

**自分で水が飲めるか** 飲めない、むせる時は救急119へ 

×無理やり飲ませることはしい

**飲める時は、水分を補給する**

それでもよくなる時は 救急119へ 

