

熱中症を予防しよう!

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
「水分補給」と「暑さを避ける」ことがポイントです。
自分の体調の変化に気をつけ、無理をせず暑いところでの活動を控えましょう。
また、高齢者や子どもに対しては、周囲の人も気を配り、予防を呼びかけることも大切です。

監修 ● 横浜国立大学教育人間科学部教授
田中 英登



こまめに水分補給



※水やお茶など。とくに汗をかいたときはスポーツドリンクがおすすめです。

外出時は日傘、帽子、日陰を利用



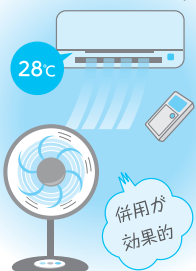
体調がよくないときは無理をしない



通気性のよい、吸湿・速乾の衣服を着る



適度に扇風機やエアコンを使う



※扇風機はエアコンの冷気がもっとも当たる場所(床面)に置き、上向きに回すと効果的です。

保冷剤などの冷却グッズを活用する



屋外での作業は管理監督者が十分に配慮する



※体調不良の場合はきちんと申し出るようにしましょう。

日頃から体調管理をこころがける



※右ページに夏の体調管理のポイントを掲載しています。

無理をして
エアコンを使わないと
体調をくずすことがあります!

節電を意識するあまり、健康を害することのないようにしましょう。また、高齢者の中には冷房を嫌ったり、「夏は暑いものだ」とがまんする人も少なくありません。しかし、加齢により暑さへの抵抗力は低下しており、また、昔より真夏日や熱帯夜も増加しています。気温が高い日や湿度が高い日は決して無理をせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

熱中症の 応急処置は?

- ①涼しい場所へ避難させる
- ②衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③水分・塩分を補給する
(スポーツドリンク、経口補水液など)

自力で水が飲めない、
意識がないときは
すぐに救急隊を要請!

	症 状	対 策
軽 症	めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り(足がつる)、汗をふいてもふいても出てくる	涼しい場所に避難し、衣服をゆるめ、からだを冷やす。水分・塩分を補給する。
中等症	頭ががんがんする、吐き気がする・吐く、からだがだるい(倦怠感)	涼しい場所に避難し、衣服をゆるめ、からだを冷やす。水分・塩分を補給する。足を高くして休む。自力で水を飲めなかったら、すぐに救急隊を要請!
重 症	意識がない、けいれん、呼びかけに応じない・返事がおかしい、まっすぐに歩けない・走れない、体温が高い	氷や水で首・脇の下・足のつけねなどを冷やす。 すぐに救急隊を要請!

夏を元気に過ごす

1DAY プラン

夏は、暑さによる食欲不振や睡眠不足などにより、体調をくずしやすい季節です。
夏バテや熱中症にならないためにも、1日の過ごし方を見直して、夏を元気に過ごしましょう。



目覚めたら朝日を浴びる

体内時計がリセットされ、夜、熟睡しやすくなる。

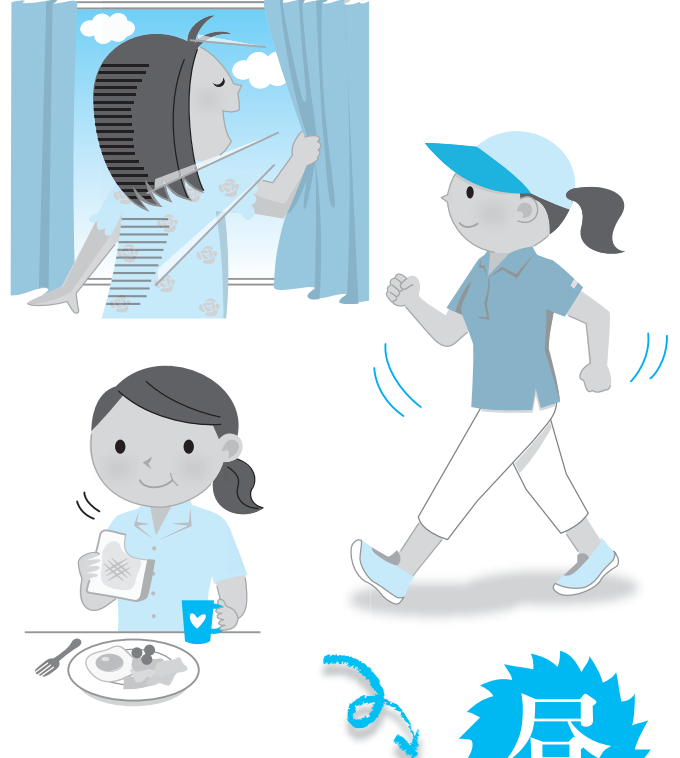
早朝にウォーキングなどの運動をする

運動で適度に汗をかく習慣をつけることが大切。本格的に暑くなる前から始めるのがベストだが、暑い時期は涼しい早朝に行う。

※中高年者で循環器系の疾患がある人は、必ず事前に医師の許可を得るようにし、また運動を行う前には自分の体調をよく考えて無理をしないようにしましょう。

朝食をきちんととる

朝食をとって、エネルギーと水分(寝ている間に脱水状態になる)を補給する。体内リズムも整って、夜、熟睡しやすくなる。



栄養バランスよく食べる

良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足しないようにこころがける。食欲がないときはレモンや酢などを活用する。

ビールなどお酒の飲みすぎに注意

胃腸機能・肝機能の低下、栄養バランスが悪くなる、寝つきが悪くなるなどの弊害がある。

快眠のための工夫をする

- ・**寝具**…氷枕や冷却グッズ、麻や竹の寝具、ジェルマットなどを利用
- ・**寝間着**…ゆったりとした通気性のよいものを着る。裸よりも眠りやすい
- ・**室温**…寝苦しいときは、エアコンや扇風機のタイマーをかけて使用(2～3時間)
- ・**その他**…夕食後はカフェイン(コーヒー、紅茶、お茶など)を避ける、お酒を飲みすぎない、携帯電話やパソコンの作業は控える



20～30分昼寝をする

可能であれば、午後3時までに20～30分の昼寝を。夜の睡眠不足を補い、午後すっきりと活動できる。

無理せず休息、水分補給

暑さによる疲れや体調不良を感じたら、無理せず早めに涼しい場所で休む。

冷たい、甘い飲み物をとりすぎない

胃腸の機能を低下させ、またビタミンの消耗や血糖値の乱高下を招き、だるさの原因になる。

