

熱中症にご注意を！

熱中症は、短時間で進行するケースが多く、生命に危険を及ぼすこともあります。特に高齢者の方は暑さやのどの渇きを感じづらくなっているため、気づかないうちに脱水症状になることがあります。



また、晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は特に注意が必要です。熱中症は、夜間や室内でも多く発生しています。熱中症の正しい知識を持ち、予防に努めましょう。

《こんな日は特にご注意ください！》

- ・暑さ指数（WBGT）が28（厳重警戒）を超える日。

※暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）とは、人体の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の、3つを取り入れて計算された温度の指標です。

《熱中症を防ぐためには》

- ・こまめに水分補給をする。
- ・栄養や休息は十分にとる。
- ・エアコンや扇風機を使って室内の温度調節をする。
- ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用する。
- ・外出時は、帽子や日傘などで直射日光を避ける。



《熱中症の症状》

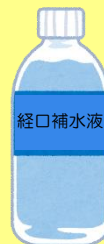
分類	症状	重症度
I度	めまい、失神（立ちくらみ）、筋肉痛、筋肉の硬直（こむらえり）、手足のしびれ、気分の不快	低
II度	頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感（ぐったりする、力が入らない）、軽い意識障害（いつもと様子が違う）	中
III度	意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい）、けいれん、手足の運動障害（まっすぐ走れない、歩けない）、高体温（体に触ると熱い）	高

自分で作れる経口補水液

＜材料＞

- ・水…1リットル（沸騰させて冷ましたもの）
- ・塩…小さじ1/2
- ・砂糖…大さじ4と1/2
- ・レモンなど柑橘類の果汁…適宜

上記の材料をよく混ぜる。1日で飲み切るようにする。



すぐに救急車を
よびましょう！