

いまさら聞けない！

夏の安心手帳：熱中症対策



熱中症とは？「体内のバランス」が崩れること



高温多湿な環境で、体内の水分と塩分（ナトリウム）のバランスが崩れます。

体温を調節する機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまいます。

なぜ対策が必要？命と生活を守るため

重症化の危険



処置が遅れると、最悪の場合、
命に関わる危険があります。

深刻な「後遺症」のリスク

命が助かって、日常生活に支障が
出る後遺症が残ることがあります。



高次脳機能障害



嚥下障害



歩行障害



パーキンソン症状

予防のための「3つの柱」

環境



身の回りを
涼しく保つ

行動



無理をせず、
こまめに休む・飲む

健康管理



日々の体調と
持病を管理する

熱中症予防は、自分ができる工夫を見つけて実践することです!

① 環境の工夫：涼しい空間をつくる

室内



冷房をためらわずに使う

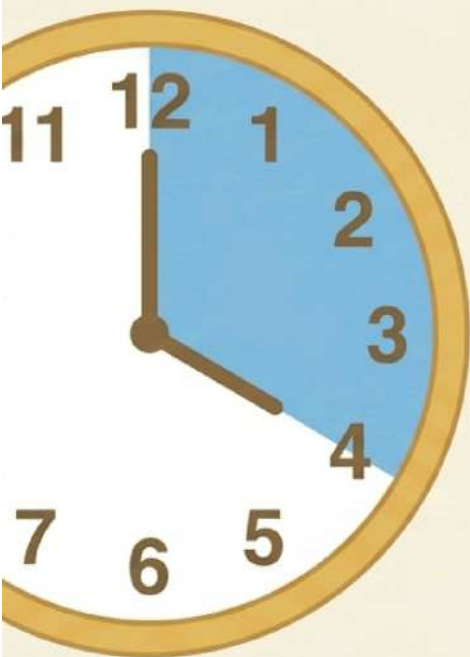
外出時



日陰を歩き、
冷却グッズを活用する

※WBGT (暑さ指数) とは、気温・湿度・日差しを取り入れた熱中症予防の指標です。

② 水分・塩分補給：のどが渇く前に飲む！



20～30分
おきに、
コップ
1～2杯
を飲む！

水分だけでなく、
少量の塩分も一緒に。



0.1～0.2%の食塩水、または
ナトリウム40～80mg/100mlの
スポーツドリンクや経口補水液。

 のどが渇いていなくても、時間を決めて定期的に飲みましょう。

③ 健康管理：持病がある方は特に注意

高リスクな持病



糖尿病



高血圧



心疾患



腎不全



精神・神経
関係の疾患



毎日の体調チェック



睡眠は十分とれたか？



朝ごはんを食べたか？



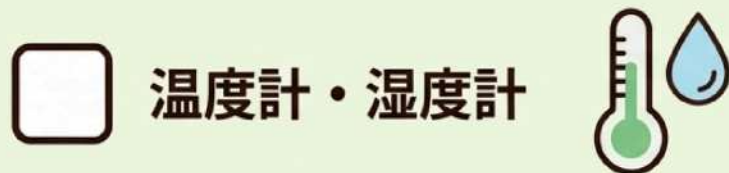
発熱や風邪の症状はないか？



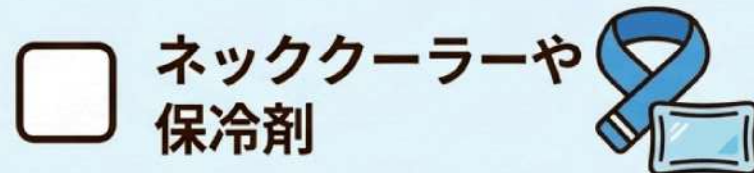
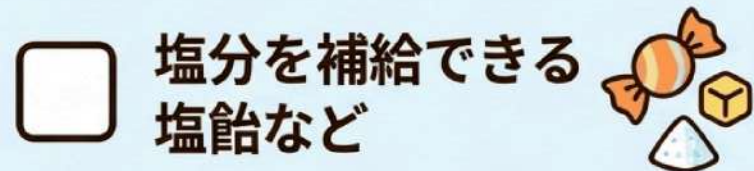
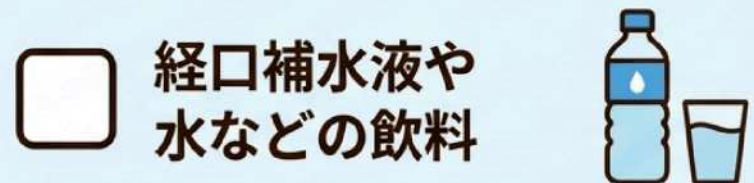
持病の治療中の方は、主治医に夏の過ごし方を相談しましょう。

夏を乗り切る！安心の「準備リスト」

室内を整えるもの



体を守る・冷やすもの



毎日の習慣が体を強くする

夜：睡眠



十分な睡眠時間の確保

昼：食事



1日3食バランスの良い食事

! 暑さで食欲が落ちても、栄養不足になると熱中症のリスクが高まります!

予防におすすめ！夏の応援「栄養素」

マグネシウム

汗で失われ、不足すると体に熱がこもる。



カリウム

不足すると倦怠感や下痢の原因に。



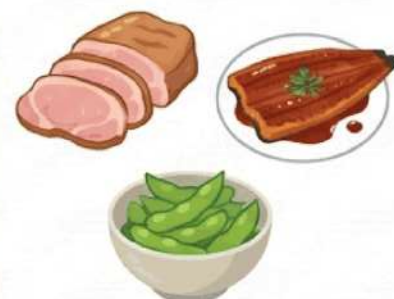
クエン酸

ミネラルの吸収を高める。



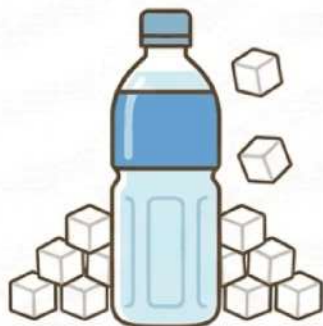
ビタミンB1

疲労回復に効果的。



【糖尿病・高血糖の方へ】甘い飲み物に注意！

STOP



市販のスポーツドリンクの 飲み過ぎ

多量の糖質が含まれており、血糖値が急上昇するリスクがあります。

GO



水やお茶 + 塩飴 または 糖質オフの飲料

熱中症対策の基本は「ナトリウム(塩分)」の補給です。
糖質がなくても対策は可能です！

【高血圧の方へ】塩分の摂りすぎに注意!

STOP



**食事以外の過剰な塩分補給
(塩飴のなめすぎ等)**

日本人は普段の食事で塩分を十分に摂っています。
高血圧の方のさらなる摂取は控えてください。

GO



**水・お茶を基本に、
1日「1.2L」を目安に飲む!**

こまめな水分補給が最優先です。
※大量に汗をかいた場合の対処は、かかりつけ医にご相談ください。

もし熱中症になったら？(症状と応急処置)

I 度
(軽症)



めまい、
立ちくらみ、
こむらがえり

【現場で対処】



涼しい場所へ移動し、服を緩めて
水分・塩分を補給する。
誰かが付き添う。



II 度
(中等症)



頭痛、吐き気、
体がだるい、
集中力の低下

【病院へ!】



自分で水が飲めない場合や、
症状がよくなる場合は
速やかに医療機関へ。



III 度
(重症)



意識がない、けい
れん、体温が異常
に高い(40℃以上)



【すぐに救急車を!】
迷わず119番通報!

熱中症は翌日に発症することもあるので、油断は禁物です