

# コラム～安全だより～



令和5年5月（通算第125号）

発行：  
公益財団法人東京しごと財団  
（東京都シルバー人材センター連合）

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の方です。  
暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も  
低下してきますので、特に注意しましょう。

## 暑さに慣れないうちにもう夏日……

## 今年も早めの熱中症の予防・対策を！



熱中症とは大量の汗をかいて水分や塩分が過度に失われることで、頭痛・吐き気・めまい・けいれん等を引き起こし、場合によっては意識障害や死に至ることもある症状の総称です。

- こまめに水分・少量の塩分をとりましょう
- 休憩は風通しのよい涼しい場所で
- 二日酔いや睡眠不足には注意



## 熱中症？と思ったら……

### + 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、  
熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう