

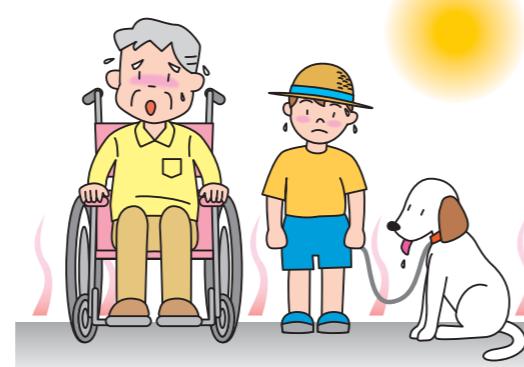
高齢者の注意点

- のどがかわか
なくとも
水分補給
- 部屋の温湿度を
こまめに測る

○ 高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
○ 室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。



幼児は特に注意



- 晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。
○ 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、頸椎損傷者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。

熱中症

～ご存じですか？
予防・対処法～

こんな症状があつたら
熱中症を疑いましょう！



軽



重

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



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、
走れない

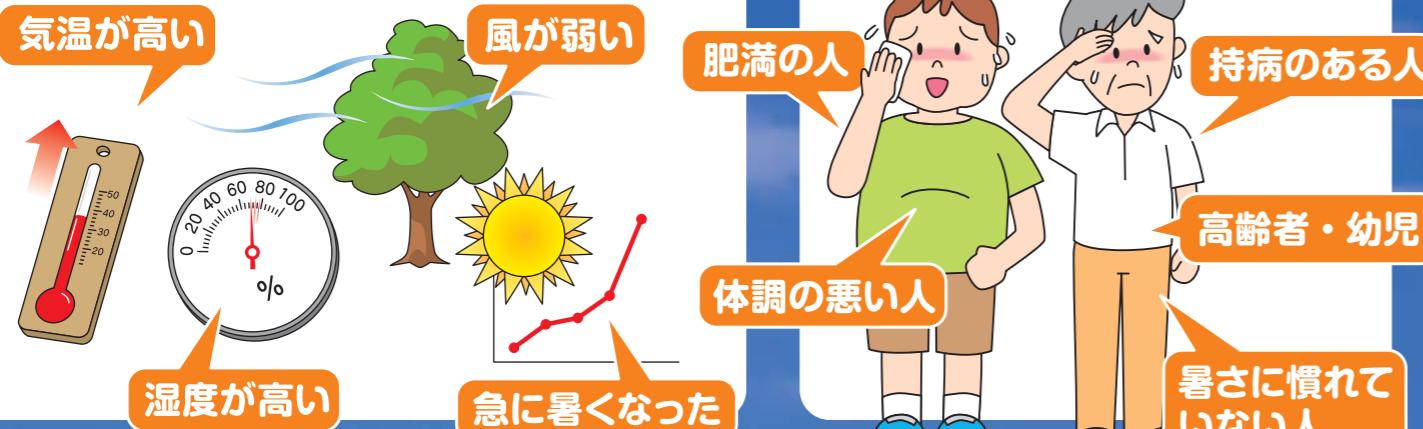
- ◆ 環境省 热中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◆ 热中症環境保健マニュアル
http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php
- ◆ 夏季のイベントにおける热中症対策ガイドライン
http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php
- ◆ 热中症による救急搬送人員数（消防庁）
http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html
- ◆ スマートフォン版 環境省 热中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>
- ◆ 携帯サイト版 環境省 热中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/kt>



熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意



熱中症の予防法



*急に暑くなったり活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手にならなくなってしまいます。このため、急に暑くなったり久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

熱中症になったときには

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 热中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗
・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・
意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で 摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

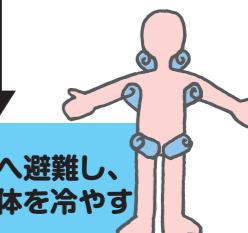
チェック4 症状がよくなり ましたか？

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう



救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。呼び
かけへの反応が悪い場合には
無理に水を飲ませてはいけま
せん



氷のうなどがあれば、首、腋の
下、太腿のつけ根を集中的に
冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が
付き添って、発症時の状態を伝えましょう