

**HOT! HOT!! HOT!!!!**

## 日本の夏は亡くても危ない!?

年々更新される「観測史上最高の暑さ」。

気温は年々上昇。叫ばれる節電。連日報道される「熱中症」での搬送。

どうやってこの危険な夏を乗り越えれば!?

今回は平和で安全に夏を乗り切るため

熱中症についてとその対策をお届け!

# 熱中症

## 身近な熱中症の危険3選

あなたはいくつ当てはまる?

### DANGER 1

家の中で熱中症  
発見された時  
には重症!?



暑さや喉の渇きを感じにくくなる  
高齢者は、本人も気づかぬうちに  
熱中症が進行していることが!

- 喉が乾くまで水分を取らない
- お酒やコーヒーばかり飲む
- クーラーが苦手
- 気温が高い時も厚手の服や  
布団を使っている

### DANGER 2

まだいける!!  
働きざかり  
やせ我慢に  
倒れる



寝不足・二日酔い・食事抜き・  
体力の過信...  
作中に弱音なんて吐けないよ!  
そんなあなたを襲う熱中症

- あまり寝ていない
- 二日酔いで外に出ることがある
- 朝ごはんを食べない
- 暑い場所で長時間作業する
- 体調不良を言い出せない

### DANGER 3

デンジャー!  
ちっちゃい体は  
ベビーカーで  
蒸されてる!!



幼児は環境の影響を受けやすい。  
またベビーカーなどは路面から近く  
熱を受けてサウナ状態!!  
大人より暑い状況にいることが!

- 暑い日に長時間の外出
- 日よけをつかっていない
- こまめに水分摂取させていない
- 自動車でのお留守番

### 熱中症とは...?

高温多湿の環境に長くいることで  
体内の水分や塩分バランスが崩れることで  
体温調整がうまく働かず体内に熱がこもって  
内臓がダメージを受けて起こる  
体温上昇やめまい、頭痛やけいれん等の様々な  
体調不良の総称

頭が痛いし  
くらくなるよ  
吐き気もして気持ち悪い...  
なんだか手足もじびれてる...





### ①熱中症の疑い!

- めまい
- 気分不良
- 体が熱い
- 手足のしびれ
- 吐き気・嘔吐
- 筋肉がつる
- 頭痛
- 意識消失

etc....



### ②意識があるか

- 意識がない
- 応答が鈍い
- 言動がおかしい

1つでも当てはまる

## 救急要請



### ③涼しい場所に移動

- 衣服を緩める
- 体を冷やす

## 医療機関へ



### ④自力で水分が取れるか

自分でボトルを持って水分を取れない場合はすぐに医療機関へ!!!



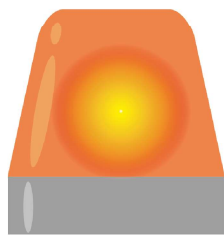
### ⑤症状はよくなったか

必ず誰かが付き添って20～30分見守りを!



### ⑥しっかり休息

ゆっくり休んでから帰宅  
水分をたくさん飲んで  
安静にしよう!



## レスキュー!!

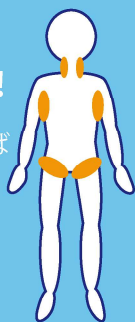
# 熱中症の応急処置と救急要請

## 応急処置 POINT

### 体を冷やす時は

### 首・脇・足のつけね!

氷のうや冷却パックがあれば  
タオルで包んでから  
右図のオレンジの所に  
当てると効果的!



### 涼しい場所に移動

クーラーが効いた部屋や  
車内に移動  
近くになれば、  
風通しの良い日陰に  
移動し安静にしよう!!



### 水分&塩分の補給

嘔吐や意識がない場合は  
無理に飲ませない!  
カフェインやアルコール  
は脱水が進むので避ける



スポーツドリンク  
水+塩分含むタブレット  
etc....

## 予防方法

※持病により水分や塩分の制限がある方は、主治医の指示に従ってください

### ①エアコン・扇風機を使う

室温は 28℃を目安に

暑さを我慢せず、エアコンや扇風機を活用しましょう  
また除湿器を使って湿度も下げると涼しくなります

POINT !!

苦手な人は風向きを調整してみましょう

### ②こまめな水分補給

のどが乾いたなと思う前に、こまめに水分をとりましょう  
コーヒーや緑茶は利尿作用があるので、スポーツドリンクや  
麦茶などでミネラルと一緒に水分補給するのがおすすめです  
起床時・就寝前にもコップ1杯飲む習慣をつけましょう

POINT !!

水だけでなく、塩分もとりましょう

### ③日傘や帽子の活用

今は男女関係なく日傘も使う時代です  
遮光だけでなく遮熱機能付きのものも  
でています  
差すだけで日陰の完成です

POINT !!

常に日陰を携帯しよう!

外出時には  
水分を持って日傘や帽子を  
活用しながら夏を乗り越えて  
いきましょう!  
もちろん睡眠や食事も  
しっかりとってくださいね!!

