

熱中症対策

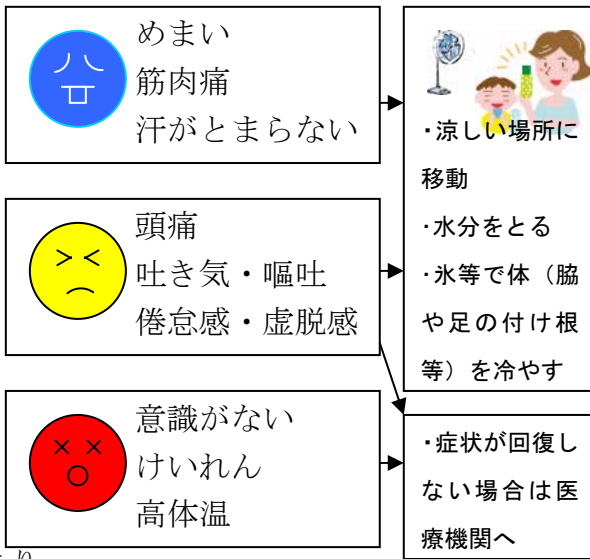
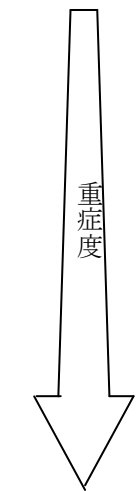
～ご存知ですか？ 予防法・対処法～

最近よく耳にする「熱中症」その症状は放っておくと最悪の場合、命に関わることも。しかし原因をよく知って正しい予防策をとれば熱中症は十分に防げるものです。

①熱中症はこわい症状

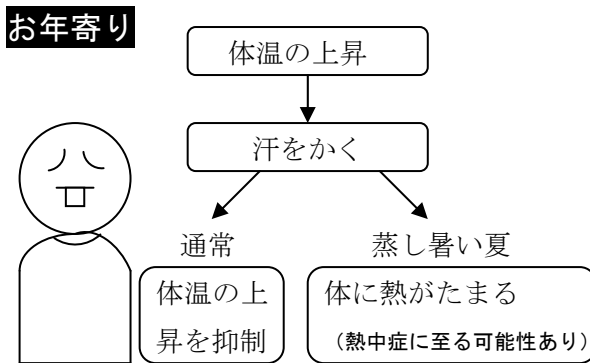
<熱中症の症状と重症度>

<対策>



死亡の場合あり

②熱中症にかかりやすいのは子どもとお年寄り



<お年寄りの特徴>

- ・体内水分量が少ない
- ・体温調節機能が低下
- ・のどの渇きを感じにくい



<子どもの特徴>

- ・地表面から近く熱の影響を受けやすい
- ・体温調節機能が未発達

③熱中症にかかりやすい時

- 梅雨明けの暑くなり始めや急激に気温が上がった日
- 睡眠中に汗をかいて、水分不足になった熱帯夜の翌日
- 深酒をした翌朝や、寝不足・食事抜きで体力が落ちている時。風邪で熱がある時

※人間の体は暑い環境に慣れるのに3～4日かかります。

④熱中症はこうして防ごう

正しい予防策をとれば熱中症は防げる症状です。



【高齢者の注意点】

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る
- ・高齢者は温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。
- ・室内に温度計を置き、こまめに水分を補給することを心がけましょう。

問合せ：神川町保健センター

0495-77-4041