

# 健康だより

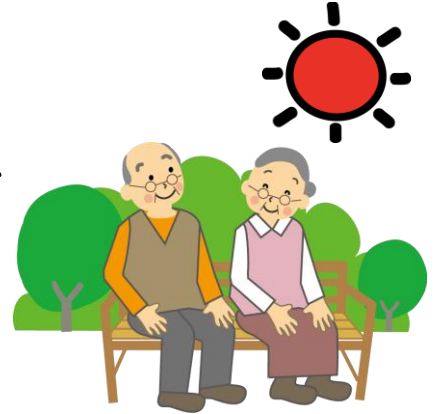


第142回 平成30年8月号  
伊奈病院 健康管理課

## 熱中症にご注意を

急に気温が上昇し暑くなると、体が暑さに慣れていないため、熱中症を起こす人が急増します。

- ◆ 多量の汗をかき、体内の水分や塩分が不足
- ◆ 湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなる。



体内の熱を放出できない。

熱中症

体内に熱がこもって、変調をきたします。重症化すると、命の危険もあります。

### 熱中症の症状

軽症 めまい・たちくらみ・こむらがえり など

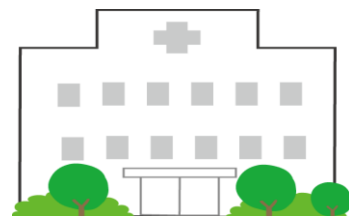
中等度 頭痛・倦怠感・虚脱感  
吐き気・嘔吐 など

重症 高体温・立てない  
けいれん・意識障害 など

### 対処法

- 涼しい場所へ移動する。
- 体を冷やす。  
(首筋・脇の下・膝の裏  
脚の付け根の太い血管)
- 飲めるようなら、  
水分と塩分を補給する。

救急車を呼ぶ。  
すぐに医療機関を  
受診してください。



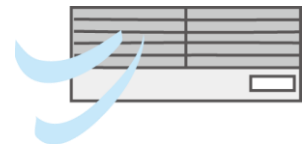
# 熱中症を予防しましょう。

## 外出の時の注意



- 通気性、吸汗性のよい涼しい服装で、日傘や帽子を着用しましょう。
- できるだけ日陰を歩きましょう。
- こまめに水分補給しましょう。
- 時々、風通しのよい日陰や冷房のある施設で休みましょう。
- 地面に近い所にいる乳幼児は、大人より3度以上暑い環境におかれています。日中の暑い時間帯は、気をつけましょう。

## 住環境を見直してみよう。



- エアコンを使い、室温は28度以下に保ちましょう。
- 湿度は、70%以下にしましょう。
- 扇風機を回して、室内に空気の流れをつくることも効果的です。
- 使わない家電はオフにして、室内の温度を上げないようにしましょう。
- すだれやグリーンカーテン、遮光カーテンなどを使って、窓からの強い日差しを避け、室内の温度を上げないようにしましょう。

