

つけよう

夏になると熱中症の話題が各地で騒がれ始めます。
あなたは熱中症対策、できていますか？

〈このページを印刷して目につく所に貼っておきましょう〉

熱中症は、高温多湿な環境に身体が適応できないことで、
体にさまざまな異変が起こることをいいます。

熱中症チェックリスト

下記のような
症状はありますか？



- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> こむらがえり |
| <input type="checkbox"/> 大量の汗 | <input type="checkbox"/> 頭痛 |
| <input type="checkbox"/> 気分の不快 | <input type="checkbox"/> 吐き気 |
| <input type="checkbox"/> 嘔吐 | <input type="checkbox"/> 倦怠感 |
| <input type="checkbox"/> 虚脱感 | |

はい

応急処置を
行う



涼しい場所に避難

本人が楽な体位に

水分補給

経口補水液・スポーツ飲料など

体を冷やす

マスクや厚い衣服を脱がせ、
体から熱を逃がす

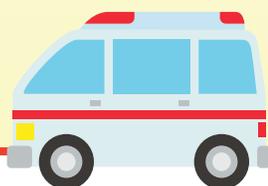
保冷剤、氷、冷たいタオルなど

応急処置で症状が、

以下は、重篤な症状です！

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 意識障害 | <input type="checkbox"/> けいれん |
| <input type="checkbox"/> 手足の運動障害 | <input type="checkbox"/> 高体温 |

ただちに！



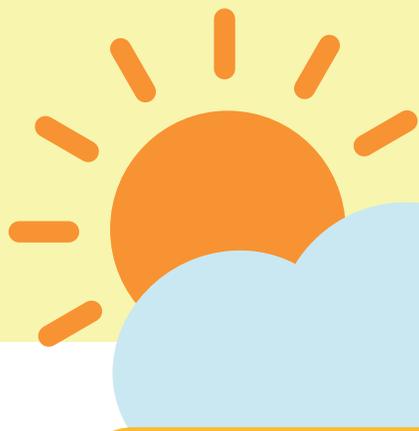
高度な治療ができる病院へ！

改善が
見られない

改善



体調をよく観察し、
休養しましょう



熱中症に気を

熱中症にならないための HEAT(ヒート)チェック!

Healthcare (ヘルスケア) **健康管理**

食事を1日3回しっかりとる。
毎日決まった時間に体温や血圧、心拍数、体重などを測り、体調を管理する。



Environment (エンバイロメント) **環境**

日中だけでなく、暑かった日の夜や睡眠中もエアコンを上手に活用し、涼しい環境で過ごす。人と交流できる環境を作り孤立しない。



Alert (アラート) **熱中症警戒アラート**

熱中症警戒アラートは、熱中症が起こる危険性が高い日に、気象庁と環境省が発表する注意報。テレビやスマートフォンなどでチェックする。



Treatment (トリートメント) **治療**

心臓病や腎臓病、高血圧、糖尿病など、熱中症が重症化しやすくなる持病をしっかりと治療しておく。



高齢者は、暑さや寒さを感じる機能が低下していることが多く、自覚症状がないまま熱中症が進行しているケースが多く見られます。のどの乾きにも気づきにくく、体の中の水分量も減っているため、少しの汗でも脱水症状になる恐れが、のどが乾く前のこまめな水分補給や、体調に不安を感じたら出かけるのを控えるなどして、熱中症対策は充分に行いましょう。

