

## 日常生活での工夫

### 衣服の工夫

ゆったりした衣服にする

襟元をゆるめて通気する

吸汗・速乾素材や軽涼  
スーツなどを活用する

日傘や帽子を使う  
(帽子は時々はずして、  
汗の蒸発を促しましょう)

### 食の工夫

～水分補給のポイント～

こまめに水分補給

のどが渇く前に水分補給

1日あたり1.2ℓの水分

起床時、入浴前後の水分補給

⚠️アルコール飲料は  
水分補給になりません

### 住まいの工夫

～室内での涼しく過ごす工夫～

玄関を網戸にする  
向き合う窓を開ける

ブラインドやすだれを垂らす

緑のカーテン

日射遮断フィルム

我慢せずに冷房を入れる

扇風機も利用する

夕方に打ち水をする

## その他のセルフケア

毎日の生活の中で、暑さに負けない健康な体づくりをしておくことも大切です。

- 十分な睡眠をとる。
- 適度に汗をかく運動をする。
- バランスのよい食事をとる。



## 熱中症の応急処置

「ひょっとしたら熱中症かも・・・」そんな時は

- 木陰や屋内へ移動し、衣服をゆるめ、横になり安静にする。
- うちわや扇風機を使って風をあて、体を冷やす。室内であればエアコンも活用する。
- 大きな血管が通っている脇の下、首、太ももの付け根を氷や保冷材などで冷やす。
- 口から飲めるのであれば、経口補水液やスポーツドリンク、なければ水やお茶を飲む。



## 緊急搬送

### こんな時はすぐに医療機関へ！

- 意識がない、けいれんがある
- 声をかけても反応しない、返答がおかしい
- 自力で水分がとれない
- 安静にしても症状がよくなるしない



熱中症を予防して、元気に暑い夏を乗り切りましょう！！

(参考文献：熱中症環境保健マニュアル2018)

問 健康政策課 本3階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

## 健康

おおたわら塾

正しい知識を持ち、熱中症を防ぎましょう  
元気に生活するために今できること ～衣・食・住 生活の工夫～

熱中症にかかる人が急増する7月を「熱中症予防強化月間」としています。熱中症は、めまいや吐き気、だるさなどの症状が出るなど、暑さにより体温の調節ができなくなる病気です。

近年、熱中症は、職場や学校、スポーツ現場での発生だけではなく、夜間や屋内も含め、子どもから高齢者まで幅広い年齢層で発生しています。熱中症は命を落とす危険もあるおそろしい病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

知識と対処法を身につけて、熱中症から体を守りましょう。



## 熱中症を引き起こす3つの要因

## 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなった日

## からだ

- ・高齢者、乳幼児、肥満の人
- ・からだに障害のある人
- ・持病  
(糖尿病、心臓病、精神疾患など)
- ・低栄養状態
- ・脱水状態  
(下痢、インフルエンザなど)
- ・体調不良  
(二日酔い、寝不足など)

## 運動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給がしにくい状況



## 熱中症



「自分は大丈夫」と過信せず、しっかりと予防・対策をしましょう！



## コラム ～新型コロナウイルス感染症～

今夏は新型コロナウイルス感染症対策としてマスクを着用する機会が多くなっています。気温と湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のおそれが高まります。

- ①屋外で近くの人と少なくとも2m以上の距離を保てる場合には、マスクを外す。
- ②着用する際は、強い負荷の作業や運動を避け、こまめに水分補給をする。このような対策を取りながら、気象情報などを参考に、自分の体調に合わせた熱中症予防をしていきましょう。

(参考文献：厚生労働省・環境省作成「令和2年度の熱中症予防行動について」)