

熱中症予防！夏を元気に乗り切るために！

これから夏本番！！熱中症は屋外だけでおこる症状だと思っている方はいませんか。
熱中症は屋内でも起こり、死に至る可能性もあります。熱中症にならないためには予防が大事ですので
この機会に予防法を理解して、夏を乗り切りましょう。

～ 主な熱中症の症状 ～ 熱中症の症状にはⅠ度～Ⅲ度までの重症度合いがあります。

重症度Ⅰ度

めまい・立ちくらみ

筋肉のこむら
返りがある

汗が拭いても
拭いても出てくる



涼しい場所へ移動
スポーツドリンク
などで
水分・塩分を
補給しましょう!!

重症度Ⅱ度

吐き気

激しい頭痛

倦怠感



涼しい場所で
足を高くして休む！
自分で水分、塩分を
とれなければ
すぐに病院へ！

重症度Ⅲ度

まっすぐに歩けない

痙攣

呼びかけに対し
返事がおかしい



すぐに救急車を要請する
水や氷で体を冷やす
(首・脇の下・脚の付け根など)

熱中症を予防するために！！

- ◆こまめな**水分・塩分補給**（通常の水分補給には水・麦茶、大量の汗が出ているときには経口補水液やスポーツドリンク）
- ◆**通気性、吸収性**のよい衣服の着用
- ◆保冷剤、氷、冷たいタオルで**体を冷やす**
- ◆屋外では**帽子**の着用、こまめな**休息**
- ◆室温が上がりにくい**環境確保**（こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など）



済生会熊本病院 予防医療センターでは、
健康・からだづくりに役立つ情報をホームページで発信しています
http://www.sk-kenshin.jp/health_promotion/club_magazine.html