

A photograph of four triangular slices of watermelon with red flesh and black seeds, arranged on a clear glass plate. The plate is set on a light blue textured cloth. The background is a soft-focus green and white bokeh, suggesting an outdoor setting with sunlight. The text is overlaid on the image.

# 熱中症について

～みんなの力で熱中症をゼロにしよう～

# 1.熱中症の症状とは？

◎熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります！

- ①めまいや顔のほてり・・・一時的に意識が遠のいたり腹痛等の症状が出る場合も
- ②筋肉痛や筋肉の痙攣・・・筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなったりする
- ③体のだるさや吐き気・・・体がぐったりし力が入らない、頭痛も伴う場合あり
- ④汗のかき方がおかしい・・・ふいてもふいても汗がたり、まったく汗をかかなくなる
- ⑤体温が高い、皮膚の異常・・・触ると熱い、皮膚が赤いなど
- ⑥呼びかけに反応しない・・・反応しなかったりおかしい返答をしたりする
- ⑦まっすぐに歩けない・・・重度の熱中症では歩けなくなる
- ⑧水分補給が出来ない・・・自分で出来ない場合は危険な状態！



## 2.梅雨時期の熱中症について

夏本番を前に、じっとりとした湿気と共に気温も上昇する6月。体が暑さに十分適応できていないこの時期から夏にかけてが、特に熱中症に注意が必要なのです！

梅雨時期は、湿度が高いため汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなっています。また、まだ身体が暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が不十分となっているのも熱中症を引き起こす原因の一つです。

6月だから、まだ夏本番じゃないから…  
という油断は禁物！

梅雨明け前後をピークとして、時間や場所を選ばず、赤ちゃんから高齢者まで誰にでも起こりうるのが熱中症です。

対策や処置をしっかりと学んで、夏を元気に過ごしましょう！



# 3.熱中症の応急処置



チェック① 熱中症を疑う症状があるか？

めまい・失神・筋肉痛・大量の発汗・頭痛  
不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感  
意識障害・高体温 等

はい

チェック② 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服を緩め体を冷やす

いいえ

チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック④ 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に  
休息をとり回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に  
応急処置を始めましょう。  
呼びかけの反応が悪い場合には、無理に水を  
飲ませてはいけません

涼しい場所へ避難し、  
服を緩め体を冷やす



氷のう等があれば、  
首・腕の下・太腿の付け根  
を集中的に冷やしましょう

医療機関へ

いいえ



本人が倒れた時の状況を  
知っている人が付き添って  
発症時の状態を伝えましょう

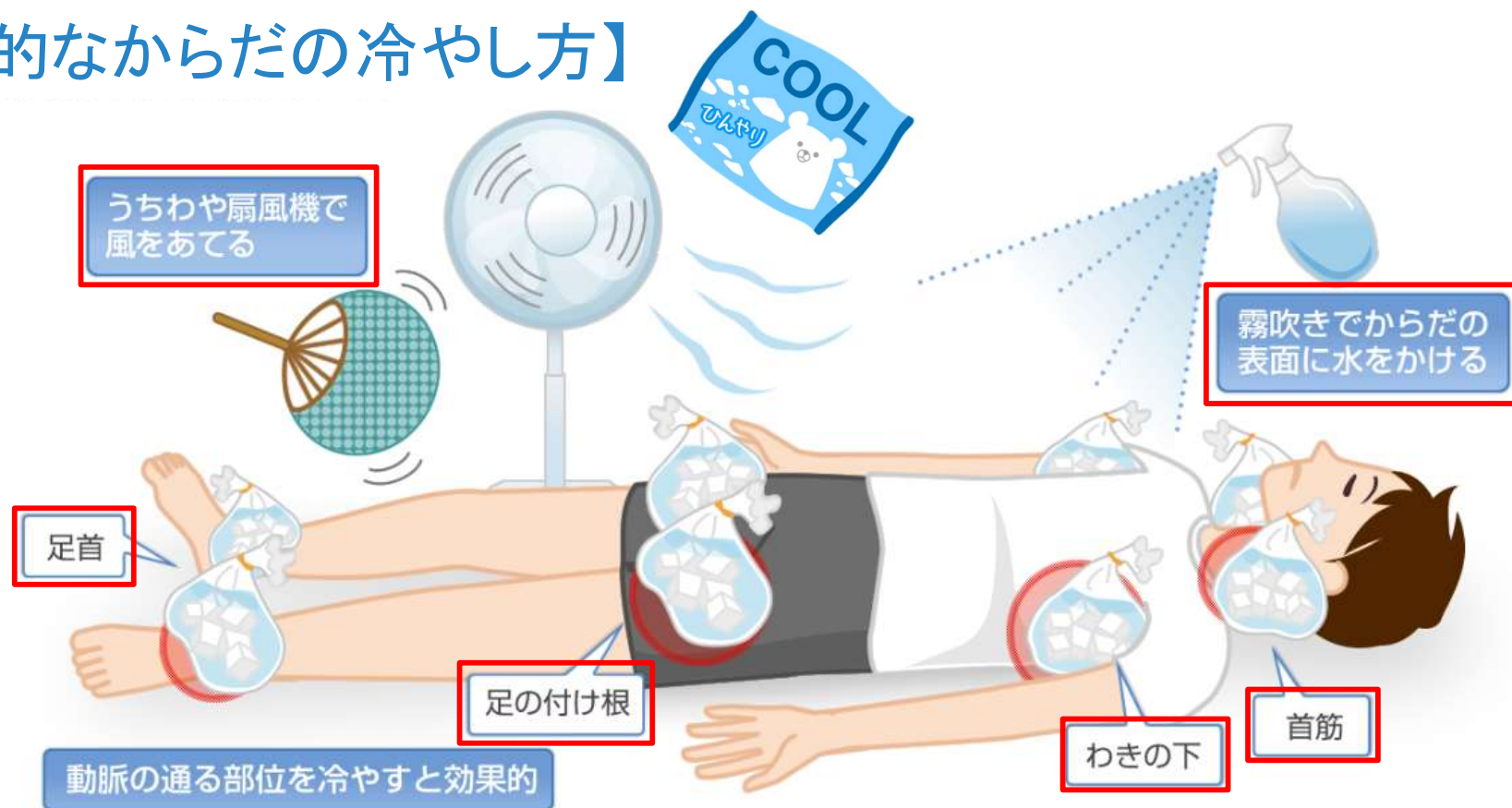


# 4.熱中症の応急処置（詳しく）

## \* 涼しい場所へ移動して衣服を緩める

風通しの良い日陰やエアコンの効いた室内へ移動し、横にして身体を休ませましょう。氷等で**動脈の通る部位**を冷やすことも効果的です。

### 【効果的なからだの冷やし方】



# 4.熱中症の応急処置(詳しく)

## \* 水分・電解質の補給

意識がはっきりしている場合は電解質を適量含んだ飲料を自分で飲ませてください。

1本200円  
程度！



### ！経口補水液とスポーツドリンクとの違い！

経口補水液は、電解質(ナトリウムなどの塩分)を補うために、スポーツドリンクに比べ電解質濃度が高く、また水と電解質の吸収を速めるため糖濃度は低いという違いがあります！

日常生活での水分補給はスポーツドリンクで十分ですが脱水状態のときは経口補水液の方が適しています

## \* 自分で作る経口補水液 \*

ペットボトル1本(500ml)に、食塩1.5g(約ふたつまみ)

砂糖15g(スティックシュガー5本)を混ぜるだけ！

手元にない時の代用に使いましょう♪



ちなみに…

塩一つまみが約1g、

スティックシュガーが1本3gが目安です



# 5.職場や自宅で出来る熱中症対策

Q.予防・対策としてしていること・できることありますか？

## 予防・対策例【職場編】

### ◎休憩場所の整備

外の場合は休憩所にクーラーボックスと氷、冷やした飲料、塩分を補給できるようなものを用意。体温計など体調の確認が出来るものも備えておく。

### ◎作業管理

普段よりも定期的に休憩をはさみ、連続作業時間を出来るだけ短くする。  
一人での作業を少なく、出来る限り二人以上で作業する。  
透湿性、通気性のよい服装を心がける。  
自覚がなくても作業の前後に定期的に水分・塩分補給をする

### ◎健康管理

睡眠不足や二日酔い、風邪などは熱中症に悪影響！  
正直に申告をして、お互いに声を掛け合って作業をする。

### ◎熱中症の知識を身に付ける

症状や予防方法、応急処置など事前に確認しておく。



## 予防・対策例【日常生活編】

### ◎こまめな水分補給

のどが渇かなくても飲みましょう。**1日1.5リットル、約コップ8杯分**が目安。

汗をかいたときには**塩分補給**も忘れずに！

※カフェインを含むものやアルコールは飲みすぎ注意！

### ◎エアコンを賢く活用する

外気との急激な気温差は負担となる為、**気温が28度を超えない程度**に設定しておく。冷たい空気は下にたまりやすいため、**風向きは上向き**にしておく

### ◎服装の見直し

通気性の良い**綿素材の衣類**が適している。

暑いから着ないは逆効果！汗を吸って蒸発を助けたり直射日光の熱や紫外線から守る役割がある。

### ◎暑さに負けない「からだづくり」も大切

普段から運動などをしていて汗をかく習慣がある人は、からだ暑さに慣れ、熱中症にかかりにくくなることもある。**1日30分ウォーキングをする**など暑さに対抗できる身体づくりをすることがおススメ。

### ◎十分な栄養と休養を普段からとる

1日3食食べる、**特に朝食は抜かない**！十分な睡眠時間も確保しましょう



# 6. 熱中症予防 × コロナ感染防止



熱中症を防ぐために

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!

## マスクをはずしましょう



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

..... ( マスク着用時は ) .....



激しい運動は避けましょう

のどが渴いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう

# 7.まとめ

- ◎熱中症の疑いがあるときには**速やかに応急処置**を行いましょう！
- ◎**意識がはっきりしない・自力で水分補給できない・何らかの対処をしても良くなる**…この場合はすぐに病院へ！
- ◎**水分・塩分補給**を意識して定期的に行いましょう！
- ◎今の時期は、**マスク着用等**の際にも注意が必要です！  
人との距離が取れるときにはマスクを外しましょう！

次回は…

7月28日(木)18時半～19時

※衛生委員会について、その他

1年間、ありがとうございましたm(\_)\_m

