



に気を付けて！

こんにちは。暑い夏 8 月に入り、熱中症が起こりやすい時期になりました。熱中症を予防して健康的に夏をのりきりしましょう。

熱中症とは、体内に熱がこもり、やがてめまいや不快感、意識障害などの症状があらわれる状態のことで、患者の約半数は 65 歳以上の高齢者です。熱中症は、散歩中やバス待ち中などの屋外のほか、風通しの悪い室内や、寝ている間にもなってしまうこともあります。

【熱中症かな？と思ったら】

重度の熱中症は死に至ることもあります。すばやい判断と応急処置が「いのち」を救います。

熱中症の重症度

I 度（応急処置と見守り）

- ・めまい、立ちくらみ
- ・大量の汗が止まらない
- ・筋肉痛、こむらがえり

II 度（病院へ）

- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・体がだるい、ぼんやりして力が入らない

III 度（入院が必要）

- ・意識がない
- ・けいれん発作

- ・涼しい場所に移動。うちわや扇風機で風を送る。
- ・できるだけ衣服を脱がせて、体を冷やす（首筋や太ももの付け根など太い血管を冷やす）。
- ・できるだけ冷えた水分と塩分を補給。経口補水液やスポーツドリンクが最適。



熱中症を予防するポイント

① こまめな水分補給

普通に食事ができていて、たくさん汗をかいていなければ、水や麦茶で OK です。運動や草刈りなど汗をたくさんかいたときにはスポーツドリンクの方が良いでしょう。※アルコールはダメです。



② 部屋の温度測定と、涼しい服装の心がけ

高齢者は加齢に伴い、温度の変化に気づきにくいです。体感に頼らず、部屋の目立つ場所に温度計を置き目で確認するようにしましょう。また、温度を参考に涼しい服装を心がけ、エアコンや扇風機を使用する場合は風の向きや設定温度を工夫し、体が冷えない程度に上手に活用しましょう。



③ 無理はしない

特に気温が高くなる日には、無理をしないようにしましょう。草刈りや畑作業を行う場合にはこまめに休憩と水分補給を心がけましょう。