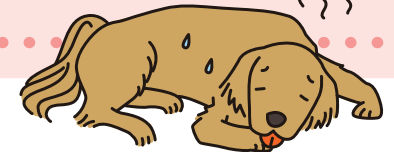


りはっぴねす

ワンポイント  アドバイス！

熱中症予防のために

毎年、熱中症により救急搬送される高齢者の方が増えています。今回は子供や高齢者にとって、特に危険な熱中症の正しい予防と対処の方法についてご紹介します。



症状

- めまい・立ちくらみ
- 足がつる・こむら返り
- 大量の汗



- 頭痛・吐き気
- 体がだるい・力が入らない



- 意識がない ・けいれん
- まっすぐ歩けない
- 体に触ると熱い

重症

対策

- 涼しい場所へ移動
- 体を冷やして安静に
- 水分補給 (スポーツドリンクなど)

上記に加えて

- 体を冷やす (保冷剤など)
- 改善がなければ病院へ

上2つに加えて

- 救急車 (119) を呼ぶ

予防のために

こまめな水分・塩分の補給

高齢者はのどの渇きを感じにくい場合があります。のどが乾かなくても定期的に水分・塩分補給を！

室温をチェックし温度調整

無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを活用しましょう。

予防・早期発見が重要

特に子供や高齢者については、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

参考：総務省消防庁熱中症情報 / 環境省環境保健部環境安全課「熱中症環境保健マニュアル」/ 厚生労働省「熱中症を防ぐために」