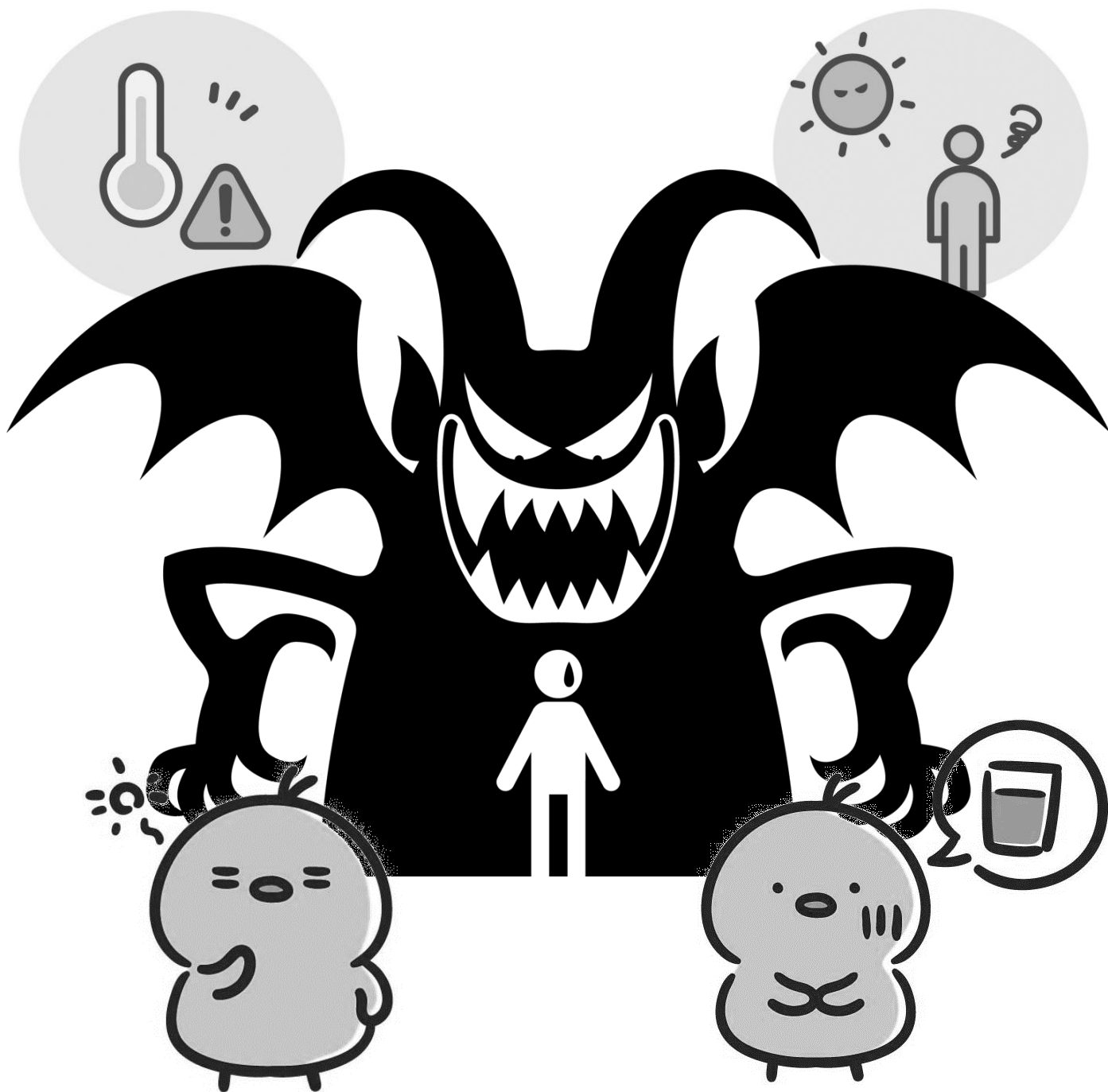




身近に潜む危険な「熱中症」

あなたはどう予防しますか？

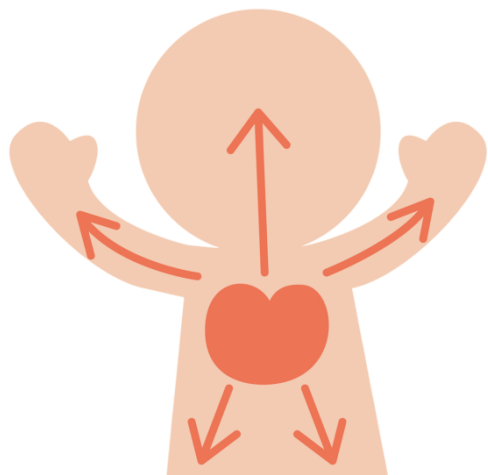


熱中症

梅雨の季節も要注意

(蒸し暑い環境に長くいるときに起こる体調不良)

熱中症は、暑さのために起こる健康障害の総称です。熱中症は、十分な知識があれば確実に予防が可能であり、予防について正しい知識を持ち、万一の場合の応急処置法を知っておく必要があります。

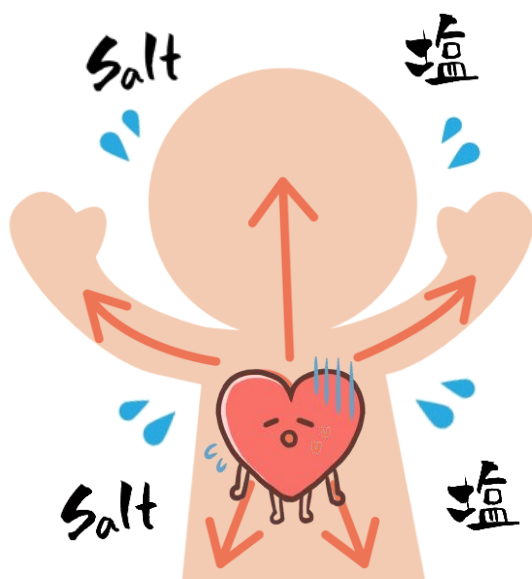


【体温調節の方法】

- ①皮膚の下に流れる血液量を増やし
体表面から熱を逃がす⇒**放熱**
- ②汗をかいて蒸発させる⇒**気化熱**



大量の汗をかくと…



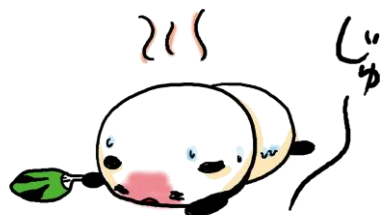
体内から水分と塩分が失われる
血液の量も減ってドロドロになる



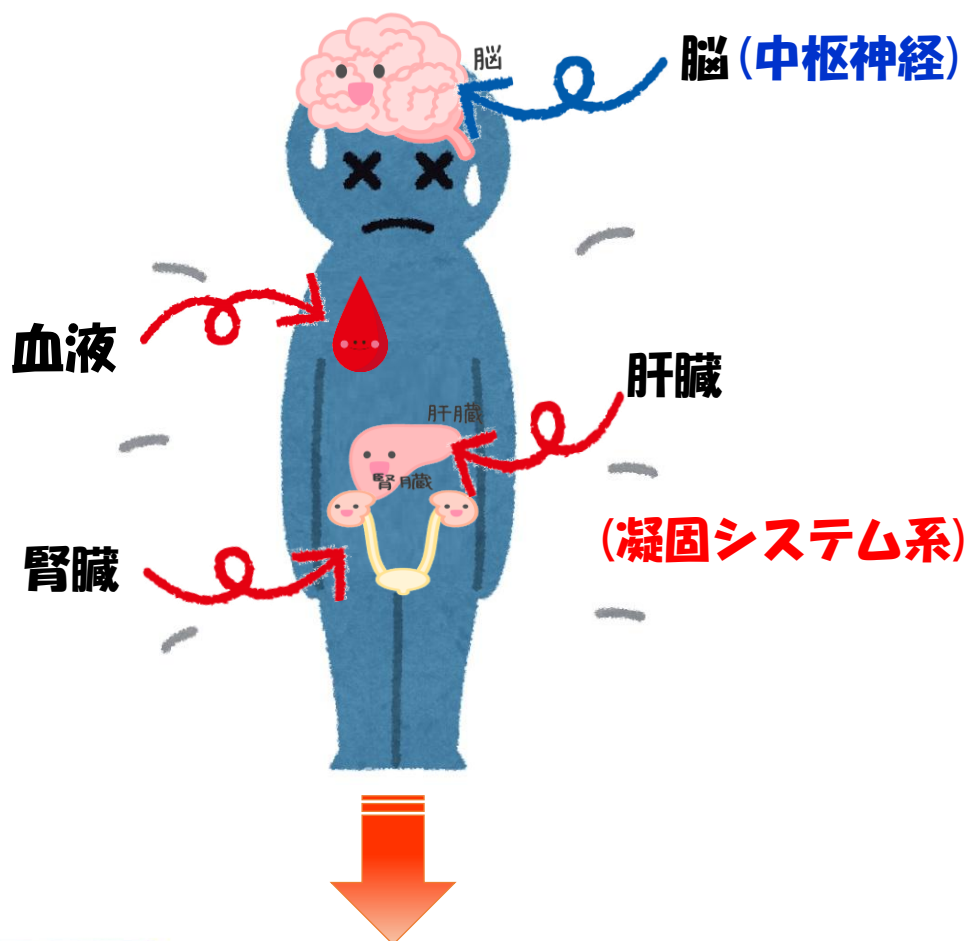
- ①放熱や気化熱のシステムが追いつかず、体温が異常に上がって
細胞が**やけど**をします
- ②細胞に酸素と栄養を運べなくな
ります



水といっしょに
にげちゃうぞ!



熱に弱く障害を受けやすいのが



(Ⅰ) 軽 症 (現場での応急処置で対応できる)

めまい・手足のしびれ
筋肉の硬直



(Ⅱ) 中 症 (医療機関への搬送を必要とする)

頭痛・吐き気・意識朦朧



(Ⅲ) 重 症 (入院して集中治療を必要とする)

意識障害・多臓器不全



確認してみよう！

応急処置



チェック1

熱中症の症状がありますか？

はい

いいえ

⇒でも、無症状には気を付けて！
↓「かくれ脱水に注意」参照



チェック2

呼びかけに応えますか？

はい

いいえ

⇒すぐに救急車！



チェック3

水分を自力で摂取できますか？

はい

いいえ

⇒医療機関へ受診



水分・塩分補給をしましょう



チェック4

症状はよくなりましたか？

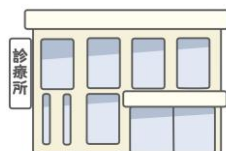
はい

いいえ

⇒医療機関へ受診

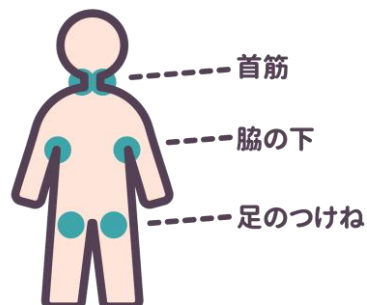
そのまま安静と休息

119



熱中症の応急処置どこを冷やす？

両側の首筋、わきの下、足の付け根の両面等を集散的に保冷剤や冷えたペットボトル、かち割り氷などをタオルでくるんであてる



ご家族にも知ってほしい！

屋内の高齢者は熱波で徐々に重症化

その1 労作性熱中症⇒スポーツや労働中に急に発症

その2 非労作性熱中症⇒屋内で起こり、高齢者や乳幼児が数日かかって徐々に重症化

どういつときになりやすい？



	労作性熱中症	非労作性熱中症
ないやすい環境条件	急に暑くなった日 風があまりない日 熱帯夜の翌日	猛暑日と熱帯夜が続いたとき 持病持ち エアコンを使わない
年齢/性別	若者～中年/男性	高齢者/男女差無し
発症までの時間	数時間で急に発症	数日かかって徐々に悪化
筋肉運動	あり	なし
基礎疾患	なし	あり

だっあい ちゅうい
△ かくれ 脱水に注意 △



熱中症

体調管理 環境 警報 治療

H・E・A・T で予防

3度の食事を
しっかり食べる



帽子をかぶろう



ひ かげでイモう



直射日光をカットする



こまめに
すいぶん
水分をとろう



おはよう!起きて1杯♪
食後に1杯♪食間にも1杯♪
お風呂の前にも1杯♪
おやすみ寝る前にもう1杯♪

体力をつける



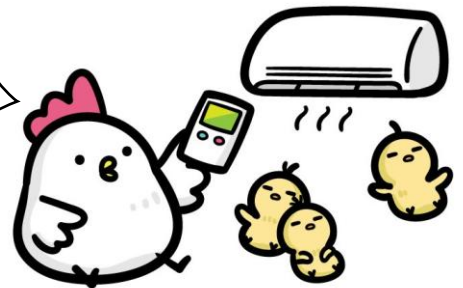
無理はしないでね

えんぱん
塩分をとろう



室温をうまく調整しよう

室温28度以下
湿度70%以下
になるように気配りを!



ツライときは
マスクをはずそう

周囲に
声かけを
しよう!



テレビや携帯電話で
熱中症アラートに注意しよう!
暑さ指数**33以上**はかなり危険!



よく眠る



memo



萩市及び阿武町の住民の皆様のための
365日24時間つかえる安心ダイヤル

萩・阿武健康ダイヤル24

健康相談・医療相談医療機関情報 等
医師や看護師等がご相談にお答えします

フリーダイヤル（携帯電話OK）

0120-506-322

