

熱中症にご注意ください!

～ 室内でも発症します ～

熱中症は、気温や湿度が高い環境で体温調節がうまくできず、体内に熱がこもって起こります。正しい予防と早めの対処が大切です。



熱中症のサイン



めまい
立ちくらみ



頭痛



吐き気



大量の汗



足がつる



強いだるさ

このような症状があれば、涼しい場所で休み、水分・塩分を補給しましょう。



すぐ受診・救急要請が必要な症状

- 水分が飲めない
- 意識がもうろうとしている
- 呼びかけに反応しない
- けいれん
- 高体温(40℃近い)



ためらわず119番
または医療機関を
受診してください。

① 今日からできる予防



めどが渴く前に
水分補給を



エアコンを
適切に使用



帽子・日傘を活用



通気性の良い服装を



暑い時間帯(11～15時)の
外出を避ける

② 持病のある方へ(特に注意)



高血圧・心臓病

- 自己判断で薬を中止しない
- 水分摂取は主治医の指示を守る



糖尿病

- 脱水になりやすいため、こまめな水分補給
- SGLT2阻害薬を服用中の方は特に注意



腎臓病

- 水分制限がある方は自己判断で大量に飲まない



利尿薬を
服用中

- 脱水しやすいため、早めの水分補給を



高齢者

- のどの渇きを感じにくいので、時間を決めて水分補給

③ 環境を整えることも大切です



室温は28℃以下、湿度は60%以下を目安に



扇風機や換気で空気を循環



すだれ・カーテンで日差しを遮る



十分な睡眠とバランスのよい食事をとる



大量に汗をかいた時は
水分と一緒に塩分も補給



当院からのお願い

「少しおかしい」と思ったら、無理をせずスタッフへお声掛けください。

