



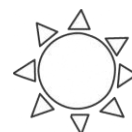
熱中症に注意しよう！

熱中症とは、高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じる、様々な症状のことです。

【高齢者に熱中症が多い理由】

- 元々の身体の水分量が少なく、脱水になりやすい
- 体温の調節機能が低下している
- 喉の乾きを感じにくい、食欲が減る
- エアコンの風が苦手
- トイレが近くなるため、水分を控える
- 高血圧や糖尿病、認知症などの持病がある

屋外に限らず、屋内でも多く発生しています！



【熱中症の症状】

	症状	重症度
初期症状	<ul style="list-style-type: none"> ・めまい、立ちくらみ ・手足がしびれる ・筋肉のこむら返り（痛い） ・気分が悪い、ボーっとする 	
重症になる手前	<ul style="list-style-type: none"> ・頭痛 ・吐き気がする、吐く ・体がだるい（倦怠感） ・意識が何となくおかしい 	
危険な状態	<ul style="list-style-type: none"> ・意識がない ・体がひきつる（けいれん） ・呼びかけに対し、返事が遅い ・まっすぐ歩けない、走れない ・体が熱い 	

またた

熱中症の症状は瞬く間に重症化し、命に危険がおよびます。

備えあれば憂いなし！裏面の予防方法もご覧ください。

—熱中症の予防方法—

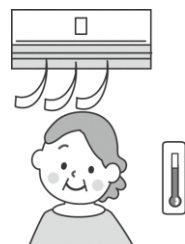
① のどが渇いていなくても、小まめに水分補給

- ・加齢により、のどの渇きを感じにくくなります。20分～30分おきに時間を決めて水分補給をしましょう。就寝前も忘れずに。
- ・食事からも水分は摂れています。毎日3食、しっかり食べましょう。



② エアコンを使用する

- ・近年、真夏日が増加し、昔のように「すだれ」や「打ち水」では暑さをしのげません。エアコンで室温を調節しましょう。
- ・エアコンの風が苦手な方は、隣の部屋のエアコンを付け、冷えた空気を送ることで調整しましょう。



③ 急に気温が上昇した日、湿度の高い日は要注意

- ・ゴールデンウィーク明けの急に気温が上昇した日や、梅雨時期の蒸し暑い時期など(季節の変わり目)は、暑さに身体が慣れていないため、熱中症になりやすいため、特に注意しましょう。

④ 少しでも「おかしい」と思ったら病院へ

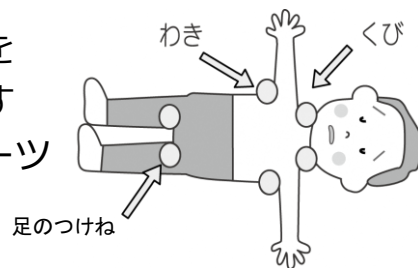
- ・熱中症は静かに、時に急激に進行します。少しでも異変を感じたら、我慢せずに医療機関を受診しましょう。



応急処置方法

- ① 涼しい場所へ避難し、服をゆるめる
- ② 体に水をかけたり、首や脇のした・足の付け根をタオルでくるんだ保冷剤や、氷枕を当てて冷やす
- ③ 水分と塩分が同時にとれる、経口補水液やスポーツドリンクなどを飲む
- ④ 医療機関を受診する

<冷やす場所>



◎ 持病や飲水制限のある方は、熱中症予防について主治医の先生に相談しましょう。

◎ ご家族や周囲の人は、見守りながら、一緒に熱中症を予防しましょう。

【問い合わせ】

川越市保健所 健康づくり支援課

TEL: 049-229-4125

FAX: 049-225-1291

平成31年3月作成