

熱中症の症状

重症度Ⅰ(軽度)→安静・冷やす

めまい・立ちくらみ

発汗

筋肉痛



重症度Ⅱ(中等度)→通院

頭痛

倦怠感

嘔吐



重症度Ⅲ(重度)→入院

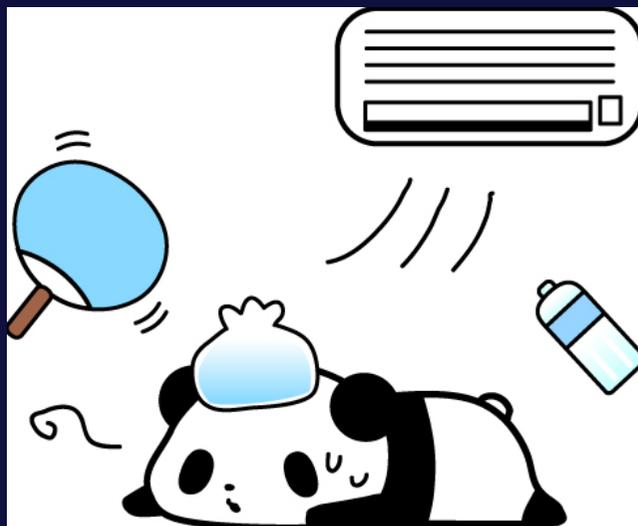
意識障害

痙攣



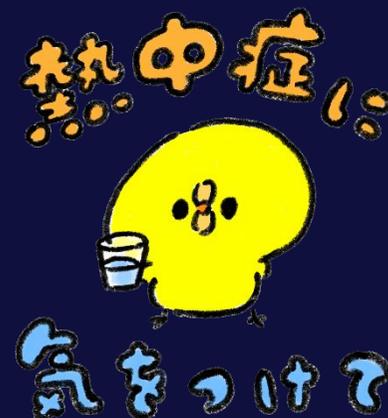
暑い夏を乗り切ろう！

しっかりと準備をしましょう！！



しっかり準備して暑い夏を乗り切りましょう！

熱中症対策



水分不足の確認方法

尿の色→濃いと水分不足

爪を押す→白からピンクに変わるまでに3秒以上かかると水分不足

手の甲をつまむ→跡が3秒以上残ると水分不足

アルコールやカフェインの含むものは水分補給に適していません！

経口補水液や麦茶などで水分補給！

塩分も補給するのが大切！



飲料	カフェイン量/100ml
煎茶（浸出液）	20mg
番茶	10mg
ほうじ茶	20mg
ウーロン茶	20mg
紅茶	30mg
コーヒー	60mg
ココア	6mg
コーラ	8mg

熱中症の対策

家では一人のときでも、 エアコンを付けましょう！

- 室温 28℃以下

エアコンの設定温度ではなく室温です！

- 湿度は50～60%が適切！

湿度 10%↑で温度が2℃上がる！

- 水分補給は喉が渇く前に！！
- 一日1.2L以上飲む！
→コップ(200mL)6～8回
- 正しい水分補給！！



熱中症について

熱中症になりやすい場所は…

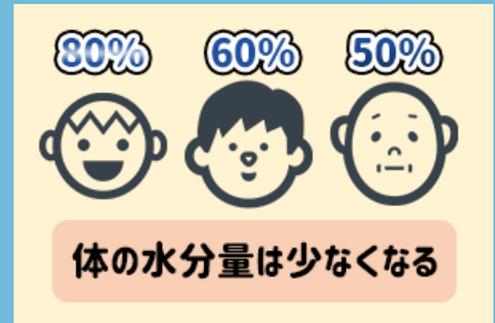
室内！

室温の管理や水分補給が大切です！

熱中症の原因

- 体の中に熱がたまる
- 脱水→汗・尿・不感蒸泄

高齢者は熱中症に特に注意！！



暑さや
のどの渇きを
感じづらい

汗をあまり
かかない

水分が
不足しがち