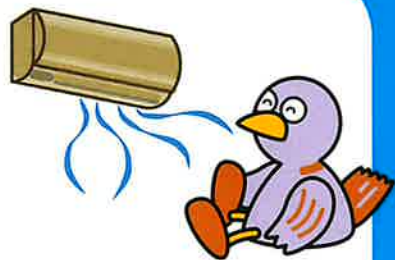


# 熱中症予防5つのポイント

## ① 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも**上手にエアコンを使ってい**きましょう。

周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。



## ② 暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。

特に、**梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため**要注意です。

また、**夏の猛暑日も注意**が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。



## ③ 水分はこまめに補給

**のどが渇く前に水分を補給**しましょう。

汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。

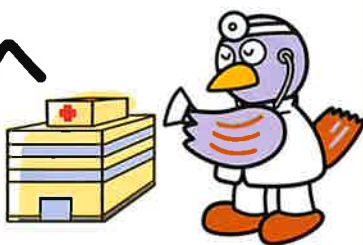
また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！



## ④ 「おかしい!?!」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。

**「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談**しましょう。



## ⑤ 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、**周りの人の体調にも気を配り**ましょう。

スポーツ等行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。



埼玉県マスコット「コバトン」

※「熱中症予防5つのポイント」は、埼玉医科大学総合医療センター高度救命救急センター、さいたま市立病院救急科の協力をいただいて作成したものです。

※この印刷物は、「健康増進に関する埼玉県と大塚製薬(株)との連携協定」に基づき作成されています。

# ☀️ こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい、立ちくらみ、こむら返り（筋肉痛）、手足がしびれる、汗がとまらない、気分が悪い、ボーっとする

中

頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感、意識が何となくおかしい

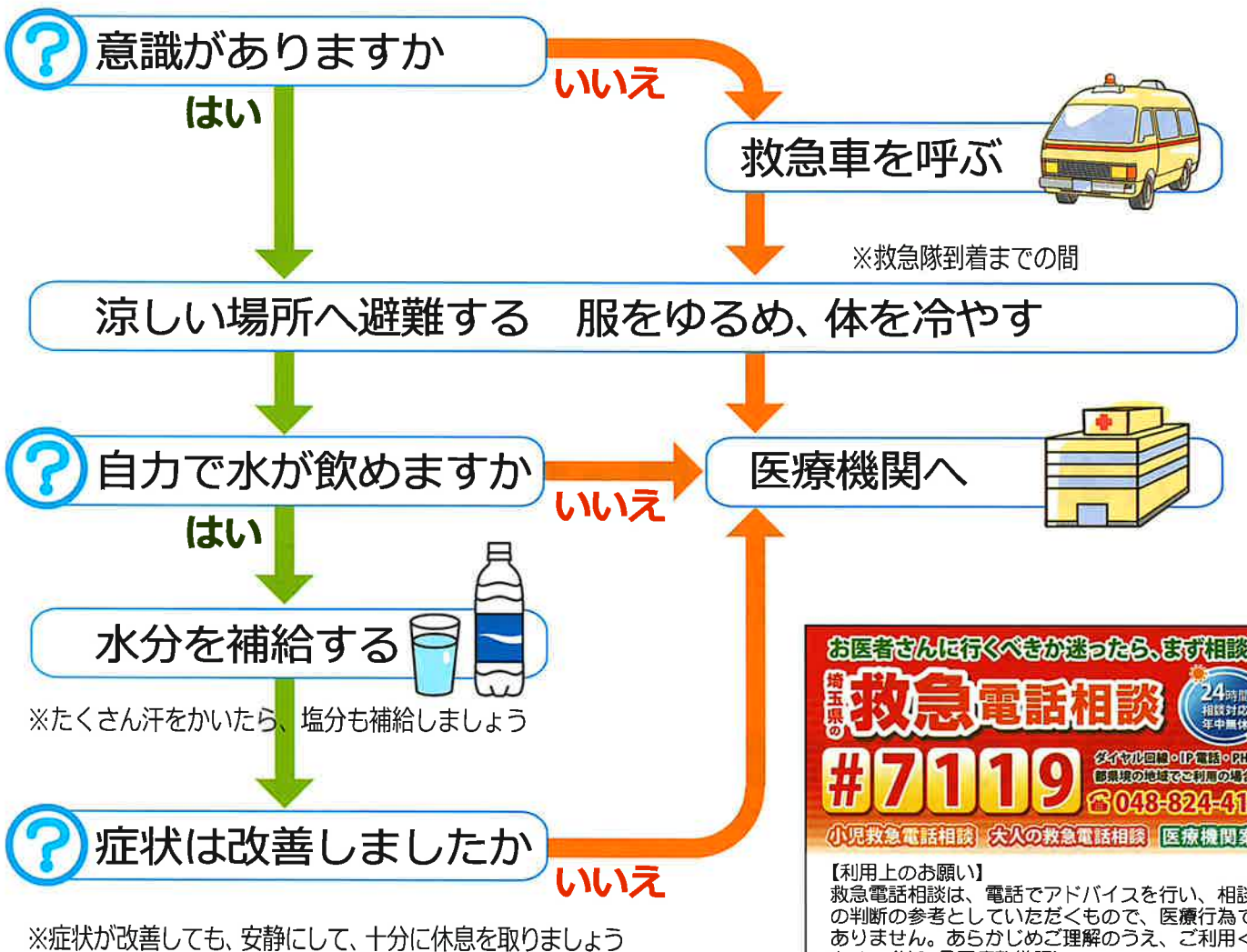
重

意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まったく歩けない



埼玉県マスコット「さいたまっち」

# ☀️ 熱中症かもしれないと思った時には



お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談!!!

埼玉県の **救急電話相談** 24時間相談対応年中無休

**#7119** ダイヤル回線・IP電話・PHS・都県境の地域でご利用の場合は 048-824-4199

小児救急電話相談 大人の救急電話相談 医療機関案内

【利用上のごお願い】  
救急電話相談は、電話でアドバイスをを行い、相談者の判断の参考としていただくもので、医療行為ではありません。あらかじめご理解のうえ、ご利用ください。（埼玉県医療整備課）

【聴覚障害者、音声・言語障害者向け医療機関案内】  
専用FAX 048-831-0099

【協力機関】埼玉県医師会・埼玉県看護協会・県内医療機関