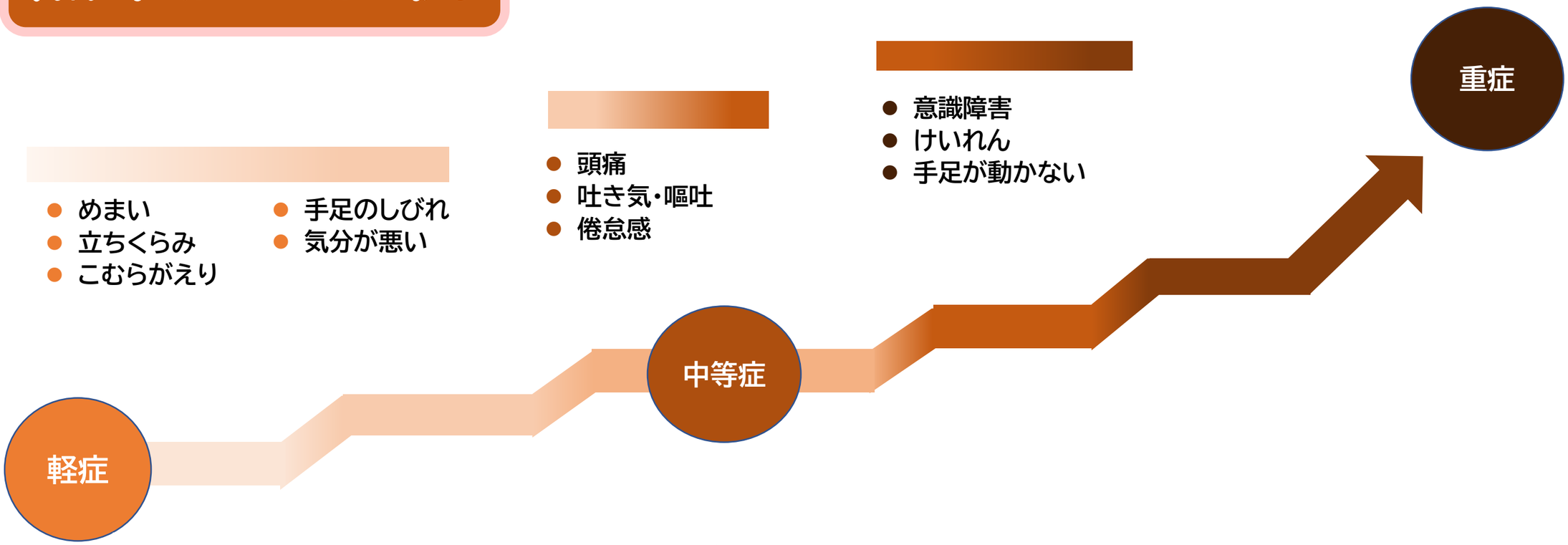
熱中症対策

熱中症の症状



※熱中症は室内で起こることが多い

室内で起こる熱中症は、じわじわと時間をかけて体調が悪化していくので注意が必要！

熱中症かな、と思った時には、もう体が動かないことがあります！！

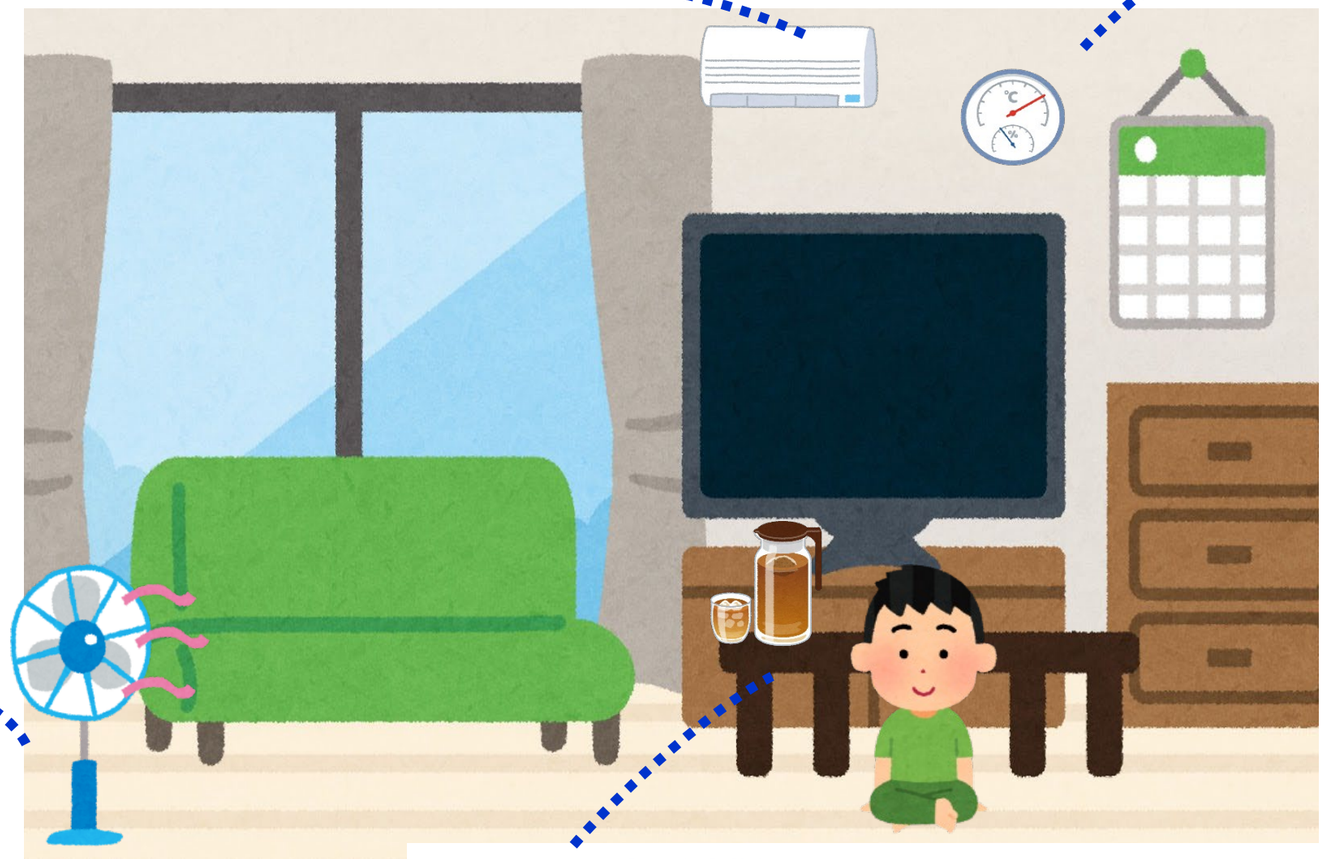
家の中での熱中症対策

エアコンを積極的に使う

就寝中もエアコンをつけておく
自分にとってよく眠れる温度、湿度を見つける

温度計、湿度計を見やすいところに置く

室温 28℃以下、
湿度 70%以下に保つことが目安



扇風機を組み合わせる

エアコンと一緒に
扇風機を使うと、
効率よく涼しくする
ことができる

こまめな水分補給

1 日に 1.2L を目安に水や麦茶をとるとよい

※ ビールは水分補給にならない
アルコール飲料には利尿作用がある。また、さらに体温を上げる作用があり、汗をかきやすくなるため脱水状態になりやすく注意が必要

もしかして熱中症・・・？

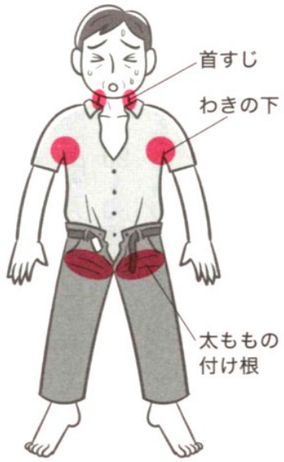
気付いたときの対応

自分で気付いた時

① 涼しい場所に移動

② 服を緩めて風通しをよくし、体を冷やす

●で示した部分に、冷たい飲み物の入ったペットボトルなどを当てて冷やす。当てにくい場合は、掌で握ってもいいです。



③ 水分をとる

④ 安静にする

回復したらふだんの生活に戻ってよいが、無理はしない

⚠体調が回復しない場合は、医療機関を受診する

周りの人が気付いた時

① 意識の有無を確認する

② 本人の症状に適した対応をする

意識がある

「自分で気付いた場合」と同様に涼しい場所へ移動させ、体を冷やし、自力での水分摂取を促す。自力で水分が取れない場合や体調が回復しない場合は、医療機関を受診する。

意識がない

➡すぐに救急車を呼ぶ

参考・引用：きょうの健康 2020.6、2021.7

2023年6月金沢大学保健管理センターNO. 488