

熱中症は、 予防が大切です



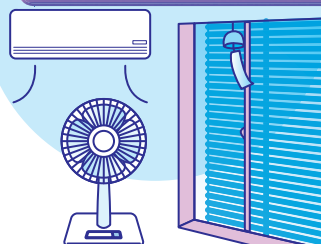
熱中症予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が必要です
特に、高齢者の方は注意が必要です。

こまめに水分を取っていますか？



- のどの渇きを感じたら、体の水分は不足しています。早めに取りましょう
- 朝起きたとき、寝る前にも水分補給をしましょう
- たくさん汗をかけた時は、塩分補給も大切です

エアコンや遮光カーテン、すだれなどを上手に使っていますか？ 部屋の中でも熱中症は起こります



- 部屋には温度計を置いて、こまめに室内の温度を測りましょう
- エアコンや扇風機を上手に使いましょう

自分の体調に合わせて、服装や保冷剤などを使っていますか？



- 通気性のよい、吸湿・速乾の衣服を考えましょう
- 体を冷やすために、シャワーや保冷剤等を活用しましょう

「自分は、暑さに強いから大丈夫」と思っていないですか？



- 農作業など外仕事の時は、特に注意しましょう
- 外出する時は通気性のよい、吸湿・速乾の服装、帽子・日傘、などを上手に使いましょう
- 天気のよい屋下がりの外出は避けましょう

■ 島根県の熱中症搬送件数は、

平成24年度 **全国第1位**

平成30年度 **全国第11位** と多い！

■ 平成30年5～9月の熱中症搬送状況

▶ 件数：**640件** 昨年の約**1.6倍!**

▶ 高齢者の割合が**56.6%** と多い(全国平均48.1%)

(出典：総務省消防庁 報道資料)

「熱中症かな」
と思ったら

- 1 涼しい場所へ避難させる
- 2 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 3 水分・塩分を補給する

自力で水が飲めない、
意識がない場合すぐに **119番へ**

熱中症患者のおよそ半数は 高齢者(65歳以上)です

- のどがかわかなくても、汗をかかなくても
こまめに**水分補給**しましょう
- 部屋の温度**を測りましょう
- エアコンや扇風機**を上手に使いましょう
- 外仕事は無理をしない**ようにしましょう

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します



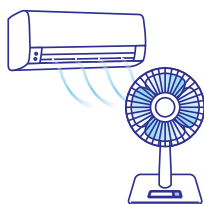
健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」

熱中症の予防法ができているかチェック☑しましょう

☐ こまめに水分補給を
している



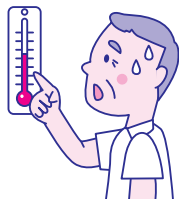
☐ エアコン・扇風機を
上手に利用している



☐ シャワーやタオルで
体を冷やす



☐ 部屋の温度を測って
いる



☐ 暑い時は無理を
しない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ 緊急時・困った時の
連絡先を確認している



☐ 涼しい場所・施設を
利用する



予防法メモ

- 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
- 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。
- エアコンや扇風機が苦手な人は、温度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。

メモ欄

熱中症に 関する 情報

●「暑さ指数」を熱中症予防に活用しましょう

- ・暑さ指数(WBGT)は、気温だけでなく、湿度や日差しの違いも考慮したものです。
- ・「暑さ指数」は、環境省の「熱中症予防情報サイト」で提供されています。

パソコン <https://www.wbgt.env.go.jp/> 携帯 <https://www.wbgt.env.go.jp/kt/>

●島根県熱中症情報に関するホームページ

https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju_info/nettyusho.html