

### 熱中症に気を付けよう！

こんなとき、熱中症のリスクが高くなります

熱中症を引き起こす条件は「環境」「体」によるものが考えられます。

#### 環境

- 暑くなりはじめの時期（梅雨明け後）
- 気温・湿度が高い（気温30℃を超えると要注意！）
- 日差しが強い

#### 体調 (体)

- 激しい運動や長時間外にいたとき
- 睡眠不足のとき
- 食事をきちんととっていないとき
- 風邪気味や下痢などしているとき

※ 暑さがきびしいとき、体力が弱っているときに無理をすることは要注意です！！

熱中症を予防するには・・・日常生活に気をつけることです

#### ○食事をしっかりとる

食事をしっかり食べることにより、同時に水分補給もできます。

また、夏野菜には体温を下げる効果のあるものも多く、熱中症予防にもなります。暑い時期こそしっかり食べて体力をつけましょう。

#### ○上手に水分補給をする

日常生活で水分補給するなら、お茶やお水で構いませんが、お茶やお水だけのときは、少し塩分タブレット等を取り入れましょう。しかし、運動中の場合は汗とともに失われた塩分補給が必要です。それにはスポーツドリンクが一番です。

予防するには水分補給を一気にとるのではなくて、のどが渇いてなくてもこまめにとることが大切です。

睡眠？水分？栄養？



「不足」に注意

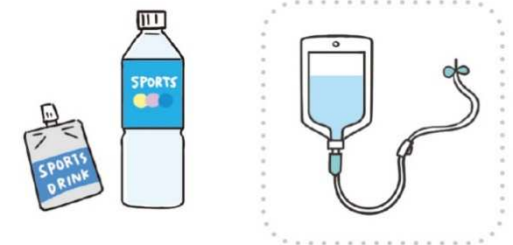
#### ○暑さに体を慣らそう。

私たちの体は、汗をかき血管を広げることで暑さに耐えられるようになっていきます。一日中エアコンのきいた部屋にいて、あまり汗をかかない生活をしていると、急に外出したときなど体が暑さに耐えられず、熱中症を発症しやすくなってしまいます。意識して汗をかくようにしたり、エアコンの使用も少し控えめにしなが、徐々に暑さに体を慣らしていきましょう。

### 熱中症の応急処置は「FIRE」!

#### F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



#### I Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



#### R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



#### E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

