

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。室内の温度を測り、適切にエアコンを使いましょう。

周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気をつけてください。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。

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。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など涼しいところに避難しましょう。

特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さになれていないため要注意です。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、体温の上昇が加速してしまいます。

3 水分・塩分こまめに補給

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。汗をかいたら、水分とともに、塩を含む飲料を飲みましょう。アルコールは、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、高齢者は汗をかきにくく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。集団活動の場では、仲間の体調に配慮しましょう。



こんな症状があったら医療機関に相談しましょう

軽 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

お近くの医療機関が
分からない時は

(歯科・精神科除く)

中 吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感

埼玉県救急医療情報センター
TEL 048-824-4199 (24時間対応)

重 意識がない、けいれん、高い体温である、
呼びかけに対し返事がおかしい、
まっすぐに歩けない

入間市消防本部 通信指令室
TEL 04-2962-7255

熱中症かもしれないと思った時には



意識の確認

意識がはっきりしない
反応がおかしい時

意識がしっかりしている時

すぐに救急隊を要請する

まず、医療機関へ相談

救急隊到着までの間

涼しい場所へ避難させる

自宅等にいる間

涼しい場所へ避難させる

衣服を脱がせ、身体を冷やす

衣服を脱がせ、身体を冷やす

自力で水が飲めるか

飲めない、
むせてしまう場合

むせずに、
飲める場合

医療機関に搬送する

水分、塩分を補給する

症状が改善しない場合