

気づいて

京都の夏は
暑いぴよ



熱中症アラート

健管だより 夏号 2024年7月発行 堀川病院 健康管理部 衛生委員会

関西も梅雨が明け、いよいよ夏本番！レジャーやイベントに心浮き立つ季節♪
張り切ってお出かけ・・・の前に、忘れちゃいけない熱中症対策。特に、小さいお子さん、ご高齢の方などは熱中症になりやすいので、周囲の人が気にかけてあげましょう。外には出ないから・・・なんて人も油断しないで！熱中症を正しく知り、正しく対処していきましょう(^ ^)!

熱中症とは

人の体は体温が上昇した場合、適度な体温を維持するために汗をかくたり、皮膚温度を上昇させたりして熱を体外へ放出します。この機能が損なわれ、体温調節機能のバランスが崩れ、体内に熱がこもることで発症します。

熱中症になる要因

- ・気温（室温）が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い
- ・激しい運動、長時間の野外作業
- ・水分、ミネラル分の摂取不足
- ・体調がすぐれない、睡眠不足
- ・空調設備を適切に使用していない
- ・15歳未満または65歳以上
- ・持病がある
- ・肥満

熱中症の約5割は
屋内で発生か・・・



室内だとつい油断
しちゃうな・・・
気を付けないと・・・



もしかして、熱中症？と思ったら・・・

受診の目安症状：頭痛、吐気・嘔吐、体のだるさ、力が入らない、高体温、真つすぐに歩けない、意識がない、全身のけいれん、呼びかけに反応しない・・・

などはすぐに医療機関へ！

見つけた人は**救急コール！！①～③を実施**

- ① できるだけ涼しい場所へ移動させる
- ② 水分を摂取させる（自力で飲める場合）
- ③ 腋の下、首の付け根、太ももの付け根を冷やす



～熱中症にならないために 日々の予防が大切～

こまめな水分補給



「のどが渇いたな」と思ったら、すでに脱水の一手前前！一度にたくさん飲むより、気づいたときに水分補給を。起床時、入浴時、運動時は特に意識しましょう。屋外で過ごす場合など大量の汗をかくときは、塩分補給も忘れずに。

適切にエアコンを使用



「このくらいの暑さは我慢しよう」はNG！暑さを自覚したら迷わずエアコンを入れましょう。小さいお子さん、ご高齢の方、持病のある方など、体温調節機能が低いと思われる方は、周囲の方のアドバイスや熱中症警戒アラート（※）を参考にしてくださいね。

（※）熱中症の危険性が極めて高くなると予測される場合に発令
気象庁や環境省のホームページから確認できます

とにかく日々の体調管理が大切



夏は特に食欲が落ちますが、調理にひと工夫し、バランスの良い食事をこころがけて。自炊が難しい方も、宅配サービスを利用するなどして、とにかくきちんと食べましょう。適度な運動と、しっかり睡眠をとることも忘れずに。体調がすぐれないときは決して無理をせず、休養を優先してくださいね。

暑さに負けず、楽しい夏を過ごしましょう！

