

# 熱中症予防Q&A

## Q. 熱中症になりやすい人は？

A. 高齢者や子ども(特に乳幼児)、持病がある人などが熱中症になりやすいといわれています。また、睡眠不足や二日酔いなどの体調不良、水分摂取が困難な環境、暑さに慣れていない状態などでも熱中症は起こりやすくなります。

## Q. 熱中症が起こりやすい場所は？

A. 住宅内が最も起こりやすく、次いで工事現場や工場などの職場、続いて屋外で起こりやすいといわれています。



## 😊 熱中症を防ぐためには水分補給が大事！

喉が渴いた時は、すでに体内の水分が不足し始めているサインです。喉が渴く前にあらかじめタイミングを決めて水分補給することを習慣付けましょう。

特に水分が多く失われる以下の場面に注意

- 運動中
- 入浴中
- 就寝前、起床時

このような時は意識的に水分補給を

1日の摂取水分量  
= 1.2リットル(目安)

コップ1杯の水分(約150ml)を何回かに分けて、小まめに飲むことを心がけましょう。

# 熱中症予防

水分補給は早めに小まめに ~みんなで声かけしよう~

熱中症は、暑くなり始める前の5月や梅雨入り前から発症することがあるため注意が必要です。

熱中症にならないためには、日頃から生活習慣を整えることが大切です。各自が正しい知識と対処法を身に付けて、熱中症を予防しましょう。

☎ 健康管理センター(☎23-6675)



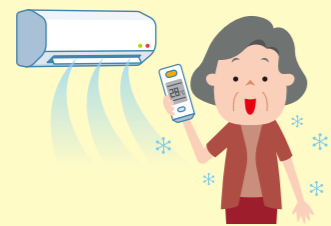
## 熱中症の症状

目まいや頭痛、吐き気、体のだるさ、足がつるなどがあります。重度の場合にはけいれんや意識障害が起こり、命に関わる状況になります。

## さまざまな場面で熱中症を予防しましょう

### 住居での熱中症予防

- すだれやカーテンで日差しを遮る
- 扇風機やエアコンを使用して室温を適度に下げる



### 職場での熱中症予防

炎天下での屋外作業や温度の高い室内での作業は、体への負担が大きいため、小まめに休憩を取りましょう。



### 外出時の熱中症予防

- 直射日光を防ぎ、風通しの良い場所や日陰を通る
- 強い日差しの下での外出や激しい運動は避ける



### 特に熱中症になりやすい環境

- 梅雨から夏季への移行期で急に暑さが増す時
- 高温・多湿な場所
- 体を動かす時間が長い時



## 熱中症を防ぐために事前にできること

👉 バランスの良い食事を取る



朝食を抜かず1日3食を心がけましょう。また、肉や魚、野菜を食べて、タンパク質やビタミン、ミネラルなどをバランス良く取りましょう。

👉 体調を整える



寝不足や体調不良になると、体の機能が正常に働かず、熱中症になりやすくなります。普段から睡眠や休養を取って、急な暑さに備えましょう。

👉 暑さに備えた体づくり



発汗には体温を調整する機能があります。日常生活の中で運動をして汗をかくことを習慣付け、暑さに備えた体づくりをしましょう。

👉 小まめに水分補給



小まめに水分補給することを習慣付けましょう。出かける際には飲み物を持ち歩き、いつでも水分補給ができるようにしましょう。

天気予報や熱中症警戒アラートなどで暑くなる日を事前に確認することも大切です！