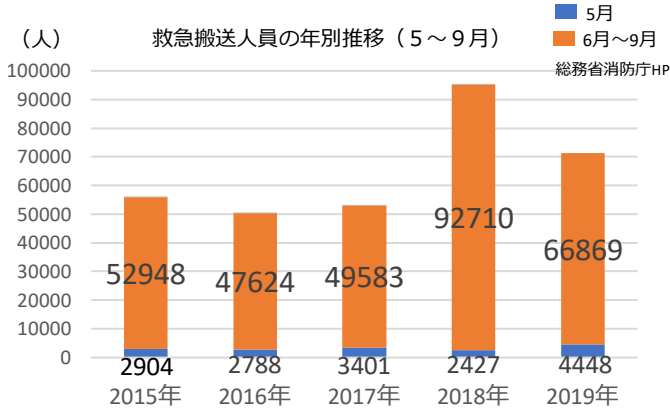




毎日暑いなあ...
それに少しだるいデス。

かえる子ちゃん、大丈夫？
若くても熱中症には十分注意が必要だよ！



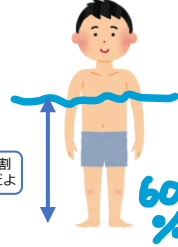
夏の暑い日、湿度の高い日は要注意！



熱中症とは？

暑さや湿度が体に適応できず、体温が異常に高くなった状態のこと

人は常に体の中で熱を作っています。
体内に作られた熱を外に逃がすことで体温調節しています



身体の中の6割程度は水分だよ

① 運動したり、力仕事をすると**体温が上昇**します。



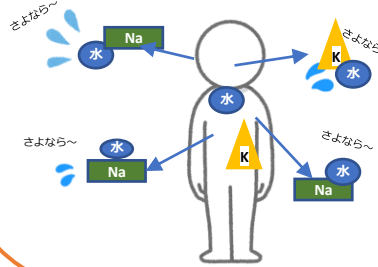
② 通常、**汗をかくことで体温は下が**っていきます。



③ 汗の成分は、水分や塩分であるナトリウム(Na)、カリウム(K)などです。



④ 汗をかくと、体温は下がりますが、体の中の水分や塩分を失うことになります。



⑤ 体を動かし続けるためにも汗をかいて体温を下げなくてはなりません、体内には汗の元（水分など）がありません。



⑥ 汗もかけない体は、体内のバランス機能も崩れ、体温が上昇し続けてしまいます。



熱中症はどんな症状？

- めまい
- 筋肉のけいれん
- 吐き気
- 頭痛
- 体がだるい

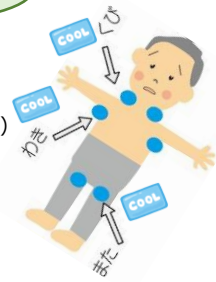
どうしたらいいの？

- ① 冷所に移動し、
- ② 衣服を緩め、
- ③ 水分摂取と休憩を



手当が必要な時は？

- ① 涼しい場所で衣服をゆるめ体を冷やす（首・脇・股を冷やすと良い）
- ② 経口補水液やスポーツドリンクを飲ませる



嘔吐中や意識がない状態で無理に水分摂取をさせるのは危険です！直ぐ **119** を！

それ **ウソ!** 本当?

水分はアルコールからとるから大丈夫です!

ウソ



体内でアルコールを分解するためには水分が必要です。夏場の飲酒は残り少ない体内の水分を使うので、かえって脱水を起こしやすくなります。



脱水症状の際には水だけ飲んででも回復はしません。

本当



体には元の状態に戻そうとする機能があります。脱水症状のまま水だけを飲むと体内の塩分濃度が薄まるので、体が元に戻そうと、尿で水分排出をしてしまいます。

あれおかしいな。



じゃあ、経口補水液を飲んでおけば熱中症予防になるじゃろうよ?

ウソ



経口補水液は脱水などの症状が出ている時に飲むものです。予防効果はなく、健康な人が飲み続けると塩分摂取過多になります。

高血圧の世界によこそ。



体力をつけておくことが何よりの予防です。

本当



暑さを上手く回避しながら暑さに負けない体力づくり心がけましょう。

当たり前の事が一番重要!なのは「手洗い」で美証済みでしょ!



水とスポーツドリンクと経口補水液

○ 適切 ▲ 場合による ✕ 不適

	水	スポーツドリンク	経口補水液
健康な人が予防的に飲む	○	▲ 糖分を摂りすぎる	✕
軽い運動後に飲む	○	○	✕
脱水症状がある人が飲む	✕	▲ あるなら経口補水液が最良	○

熱中症×コロナ

熱中症に気を付けながらマスクを着用しましょう。

夏場のマスクすごく難しいです! マスクを着けると息苦しいし、熱がこもるんですよ。でもマスクしなくちゃいけないし。



確かにそうじゃの。では、厚労省からの熱中症対策をチェックしてみよう。



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

厚生労働省

屋外で人と2メートル以上離れている時は、熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう (エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり **1.2L (2.2)** を目安に

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は **塩分** も忘れずに

暑さ指数 (WBGT) をご存知ですか? 気温だけではなく、湿度や日射からの輻射熱を取り入れた指標で 単位は、気温と同じ「℃」ですが、**その値は気温とは異なります**

危険



31℃以上

運動は原則禁止

嚴重警戒



28~31℃

激しい運動は中止しよう

警戒



25~28℃

積極的に休憩を

注意



25℃未満

持続的な水分補給を