

元気元気レター

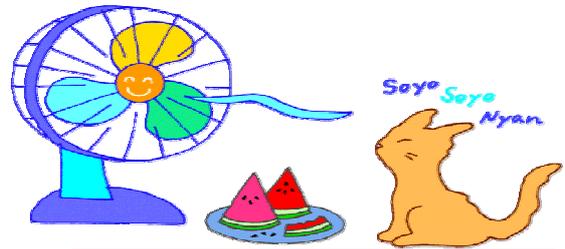
第3号(平成25年7月発行)

発行
滋賀県湖東健康福祉事務所
(彦根保健所)
健康衛生課 健康づくり担当

熱中症にご用心！
命を落とすこともある病気です

こんな時はご注意ください！

気温が高い(28以上)
湿度が高い(70%以上)
風がない
日差しが強い
暑さ慣れしていない



アルコールを飲んでも水分補給になりません！
尿量が多くなり水分が出てしまいます。

予防のポイント

夜間でも

こまめに水分をとりましょう
1日1リットル以上の水分を
体調の変化に気をつけましょう
エアコンや扇風機を使い、室温を28以下湿度70%以下
にしましょう
涼しい服装を心がけましょう
夏バテしないよう食事はしっかりとりましょう

特に高齢者は要注意！
(のどの渇きや暑さに気付かない)

応急処置

早い対応が重要！

風通しのよい日陰や冷房の効いている場所に移動します
衣服をゆるめて、体を楽にする
体に水をかけたり、冷やしたタオルで首、脇や足の付け根を冷やす
食塩水(0.1~0.2%：水1ℓに塩小さじ1/4)やスポーツドリンク、お茶を飲ませる自分で飲めない場合は飲ませずに、すぐに医療機関へ意識がない等重症の場合は、すぐに救急車で受診をする

