熱中症に注意しましょう！

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

高齢者は特に注意が必要です

熱中症のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

正しい知識をもって熱中症を予防しましょう。

予防できているかチェック ☑ しましょう。

☐ こまめに水分を取っていますか？

高齢者は、のどの渇きに対する感覚が鈍くなっています。
そのため、のどが渇いていなくても水分を補給する必要があります。

飲み物を持ち歩こう！

☐ エアコンなどを上手に使っていますか？

暑さを避けよう！

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。エアコンや扇風機を使って部屋に熱がこもらないよう、常に心掛けましょう。エアコンが使えないときは冷たいタオルでも体を冷やす効果があります。

☐ 暑い日に頑張りすぎていませんか？

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、汗を出し体から熱を逃がす機能も低下します。疲れているときは熱中症になりやすいので、休息をとるようにしましょう。

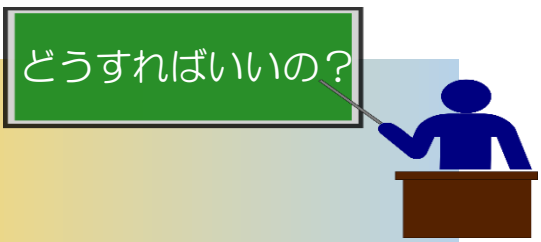
ひと休みしよう！

赤ちゃんや子供も熱中症に要注意！

赤ちゃんや子供は体温調節機能が未発達なので熱中症になりやすく、初期症状を見逃して対処が遅れると重症化してしまう危険もあります。
晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、赤ちゃんや子供は大人以上に暑い環境にいます。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽	中	重
めまい 立ちくらみ こむら返り 汗が止まらない 気分が悪い	頭痛 吐き気 体がだるい 力が入らない 意識がなんとなくおかしい	呼びかけに対し返事がおかしい けいれん 意識がない まっすぐに歩けない 体が熱い



涼しい場所へ避難
服を脱がせてとにかく冷やす
水分・塩分を補給
救急隊を要請する

冬も熱中症になるって本当？

冬は空気が乾燥しているので、気づかないうちに体の水分が奪われ水分補給も怠りがちなため、体調や気候のわずかな変化で脱水症状になり、熱中症になる危険性が高くなります。のどが渇いていなくても起床や就床、入浴の前後などに水分を補給することを習慣にしましょう。

本リーフレットは健康局で作成のうえ、各局区のご協力のもと配布しております。
お問い合わせ、ご相談は各区保健福祉センター地域保健活動担当まで

大阪市