

天王寺区でSDGs★
てんのう
じーず!
vol.4

塩分補給も忘れずこころ



飲み物を持ち歩こう



直射日光を避けよう

快適な夏を過ごそう！
熱中症予防の知識と対策

年々暑さが厳しくなる日本の夏。知らないうちに体に負担がかかり、気づいたときには熱中症になってしまうこともあります。熱中症は、高齢者や子どもだけでなく、誰にでも起こり得る可能性があります。夏を元気に過ごすためには、正しい知識と日常生活での小さな工夫が大切です。今回、家庭や職場でできる熱中症予防のポイントや、熱中症の疑いがある場合の対処法など、すぐに実践できる対策をご紹介します。

熱中症予防のポイント

涼しい場所へ移動

少しでも体調に異変を感じたら、エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰など、涼しい場所に速やかに移動しましょう。暑い時間帯の外出は避け、日傘や帽子の着用、涼しい服装を心がけましょう。



こまめに水分補給を

屋内でも外出時でも、のどの渇きを感じ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1.2リットル(コップ約6杯分)を目安に、入浴前後や起床後などに、水分補給をしてください。大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずにとりましょう。



エアコンの使用

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の温度をこまめに調節しましょう。



日頃の健康管理を

定期的に体温測定や健康チェックを行い、日頃からご自身の身体を知り、体調管理をしましょう。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養するようにしましょう。

涼ん処を
ご利用ください

熱中症予防の一環として区役所1階に「涼ん処(すずんどこ)」を設けています。休憩や水分補給にご利用いただけますので、どうぞお立ち寄りください。



熱中症かな？と思ったら

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。

check
1

熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい

check
2

呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい

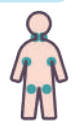
涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やすcheck
3

水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、腋の下、太ももの付け根を集中的に冷やしましょう※



はい

水分・塩分を摂取する

大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

check
4

症状が良くなりましたか？

いいえ

すみやかに
医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう
※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか
「熱中症環境保健マニュアル2022(令和4年3月改訂)」(環境省)
https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php を加工して作成

環境省 熱中症
予防情報サイト▶