



蒸し暑い日が続いておりますが皆様、いかがお過ごしでしょうか。

今回のなごみカフェではこれから来る夏に備え熱中症対策についてご紹介したいと思います！  
早めの対策をはじめ、暑い季節を乗り越えましょう♪

真夏に多いと思われている熱中症ですが実は身体が暑さに慣れていない 7 月頃が発症のピークといわれています。熱中症について理解し、健康被害を防ぎましょう！

## ● 熱中症の症状

熱中症の症状にはⅠ～Ⅲ度の段階があり、段階によって必要な処置が異なります。

### Ⅰ度（軽傷）

処置：現場での応急処置で  
対応可能

#### 【症状】

立ち眩み  
筋肉痛・筋肉の硬直  
手足のしびれ

など

### Ⅱ度（中等症）

処置：病院への搬送が必要

#### 【症状】

頭痛  
吐き気・嘔吐  
虚脱感

など

### Ⅲ度（重症）

処置：入院治療が必要

#### 【症状】

意識障害  
痙攣  
異常な高体温

など

## ● 応急処置

- ① 涼しい環境に移動する。  
冷房の効いている室内や、風通しの良い日陰に移動しましょう。
- ② 水分と塩分を補給する。  
水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液などを摂取しましょう。
- ③ 脱衣と冷却を行う。  
衣類を緩め体内の熱を放出し、氷のうなどで体を冷やしましょう。
- ④ ①～③を行っても症状が緩和されなければ医療機関を受診しましょう。

## ● 熱中症の予防策

- ・ 服装を工夫しましょう。  
吸水性や通気性の良い衣服を着用しましょう。
- ・ こまめな水分補給をしましょう。  
お水だけでなくミネラルが含まれている飲み物を摂取しましょう。また、のどが渇く前に水分補給を行いましょう。
- ・ 暑さを避けましょう。  
外出時は日傘や帽子を使用しましょう。室内温度を 28℃以下で保ちましょう。

