

R O S S O 通信 7 月号

脱水症状・熱中症に注意！



蒸し暑い季節がやってきました！！

毎年、熱中症で倒れてしまう方が増えてくる時期です。注意すべき環境・症状が出た際の対処法をご紹介します。是非、ご参考に。

熱中症を引き起こす条件は、「**環境**」と「**からだ**」と「**行動**」によるものが考えられます。

「**環境**」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

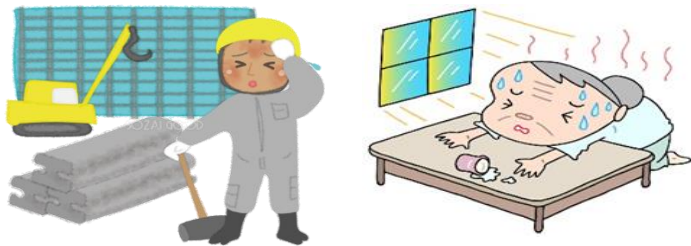
「**からだ**」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

また**マスク**をしていると、皮膚から熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

●注意する「**行動**」

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



●予防するにはどうすれば？

服装は涼しい物を選択し、日陰や日傘・帽子を利用して暑さ対策をしてください。

水分・塩分をこまめに補給することが大切です。また無理をせず、からだを徐々に暑さに慣らしましょう。

そして、室内でも温度を測りましょう。

体調の悪い特は、特に注意するようにしてください。

●屋外の「**環境**」

- ・気温が高い日
- ・湿度が高い日
- ・風が弱い日
- ・日差しが強い日
- ・熱帯夜の翌日
- ・急に暑くなった日



●室内でも要注意

家の中の**お風呂場**、**洗面所**は熱がこもりやすく湿気もあります。また**家の二階**（最上階）は、屋間に上がった熱がこもっています。寝室が二階（最上階）にあると、注意が必要です。

窓を開ける・冷房をつけるなど、環境を整えるようにしましょう。

また入浴により水分が失われます。

脱水により熱中症を引き起こす危険性がありますので、**入浴前後の水分補給**が重要です。

※水分制限がある方は**摂取量に注意**してください。

●熱中症の症状が疑われる場合

呼びかけに応じられるかの確認を行い、応じることができない場合は**救急車**を呼びましょう。応じることができる場合は、涼しい場所に避難し、服をゆるめ、からだを冷やします。

水分を自分で補給できない場合は、**直ちに**医療機関を受診してください。

自分で補給できる場合は、水分・塩分を補給し、安静にして十分に休息しましょう。

休息しても良くなならない場合は、医療機関を受診してください。

※引用元：環境省 熱中症予防情報サイト
(<https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php>)