

室内でも

熱中症にかかります!

熱中症予防 3 カ条



1

まずは暑さを避けるべし

扇風機・エアコンも上手に使いましょう。
ぬれタオルを首に巻くのも有効です。
節電も大切ですが、命には替えられません。

2

急に暑くなる日は要注意!

梅雨明けは体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすい時期です。
熱帯夜の翌日、前日より気温が数度高くなる日は要注意。
暑さを避けて、水分補給を心がけましょう。

3

水分補給を大切に

喉が渴かなくても、体は常に汗をかいています。
水分、イオン飲料を飲みましょう。
アルコールは利尿作用があり、水分補給にはなりません。



心臓や腎臓疾患のある人などは、こまめな水分補給が病状を悪化させることもあります。かかりつけのお医者さんにご相談ください。

熱中症患者の半分は65歳以上

2018年5月～9月に熱中症で救急搬送されたのは全国で9万5,000人。そのうち半分以上が**65歳以上の高齢者**でした。また、熱中症で死亡したほとんどが、**室内**で亡くなっています。

こんなときは特に気をつけよう

体調が悪く、体力が低下しているときも熱中症になりやすいものです。
前夜に深酒した人、朝食を抜いた人、風邪・頭痛・吐き気や下痢の人……**無理をしないで体調を整えましょう。**

国民の健康と医療の向上をめざす

東京保険医協会

〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-7 KDX新宿ビル4F
TEL03-5339-3601 FAX03-5339-3449 <http://www.hokeni.org/>

ご質問・ご相談は当院まで

