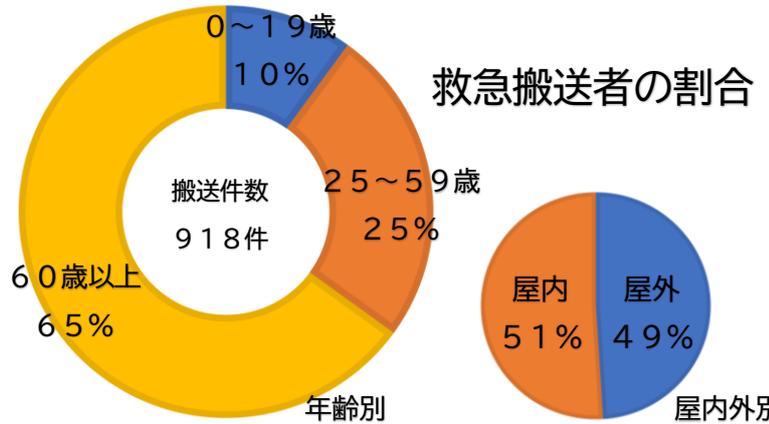
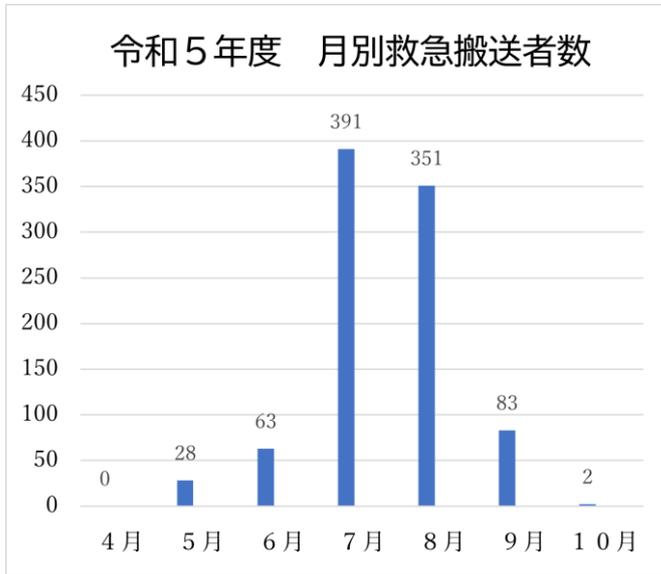


# 熱中症に注意しよう!!

## 神戸市での熱中症発生状況



令和5年度4月～10月の救急搬送者数とその割合です。

年齢が上がるにつれ熱中症にかかりやすくなる傾向があります。

家の中だから安心という訳ではない事が分かります。

## 熱中症とは

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと。

### 軽度

- ・手足のしびれ
- ・こむら帰り
- ・めまい



### 中等度

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体のだるさ



### 重度

- ・まっすぐ歩けない
- ・けいれん
- ・意識がない



## 熱中症が疑われる時の対応

- ・涼しい場所に移動し、体を冷やす。  
→首・脇・足の付け根を冷やすと効果的。
- ・衣服をゆるめ足を高くする。
- ・水分と塩分を補給する。(冷やした経口補水液などが最適)  
→自分で水を飲めない、呼びかけに反応しないときはすぐに救急車を呼ぶ

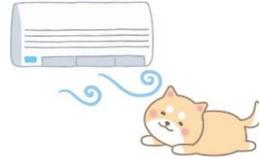


# お家にいるから大丈夫、ではありません！

室温 **28℃** を目安に！

積極的に**エアコン**や**扇風機**の活用をしましょう！

室温や湿度の高さ、風通しの悪さなど  
昼間だけでなく寝ている間に熱中症になる事も  
あります！



外出時も

しっかり対策を

- ・ 防止、日傘の使用
- ・ 日差しを避ける
- ・ こまめに日陰で休憩

## こまめに**水分**をとりましょう！



喉が渴いていなくても**水分補給**を心がけて！

→加齢により喉の渴きに対する感覚が鈍くなっていきます。

適度な**塩分**も必要です。

◎起床後、入浴前後、寝る前も水分・塩分の補給を！

一日あたり **1.2リットル** を目安に



**コップ約6杯分**

コーヒーやお酒は水分補給に適しません！



がぶ飲みせず少しずつ飲みましょう。

## 規則正しい生活を!!

体調不良時は、体温調節機能が低下し、熱中症を起こしやすくなります。

**1日3食**しっかり食事を！

**ビタミンB1** もオススメ

→夏場の疲労回復に役立ちます！

豚肉、うなぎ、たらこ、大豆  
蕎麦、玄米、ごま、ほうれん草など



睡眠時間を十分にとる

生活のリズムが整いやすくなり、  
体内のホルモンのバランスも  
保たれやすくなります。



## 汗をかける体づくりを!!

うまく汗をかく習慣をつけることで、  
効果的な体温調節ができます。



体を動かす機会を

増やす



ふだんから運動をすることで筋力アップに  
つながり、自律神経の向上や汗をかきやすい  
体づくりが期待できます。

- ・ 湯船で身体を温める
- ・ 涼しい時間帯にお散歩などもオススメです

