



熱中症対策してますか？！



暑い季節の前にやってくるのが梅雨の時期。湿度が上がり、気圧や気温の変化が激しくなる梅雨の時期は、内臓機能や自律神経の働きの低下、体の抵抗力が弱くなってしまいう変化が起こりやすい。また、激しい運動や作業によっては体内に熱が生じ、暑い環境に体が十分に対応出来ない事があります。体温上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん体に熱が溜まってしまいます。めまい、倦怠感、頭痛、ひどい場合はけいれんや意識が低下することもあります。

このような状態が「熱中症」です。

室内でも起こると報告があります。正しく予防法を理解して熱中症対策していきましょう！

～ 高齢者は特にご注意を ～

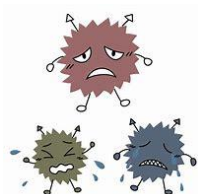
- ①暑さを感じにくくなっています
- ②汗をかきにくくなっています
- ③体の反応が弱くなっています
- ④水分を摂りにくくなっています



熱中症予防のポイント

- 室内の温度は28度以下に保ち、エアコンや扇風機を使いましょう
- 外出時は、体温調節のできる服装を心がけましょう
- 帽子や日傘で、日よけ対策をしましょう
- のどが渇く前にこまめな水分と塩分を補給しましょう
- 適度な休憩を取りましょう
- バランスの良い食生活を心がけましょう





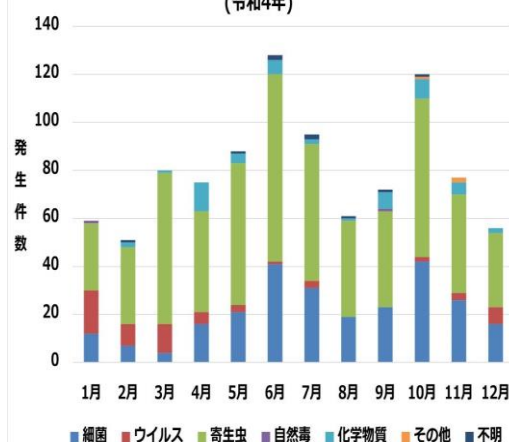
食中毒にご注意！

ノロウイルスをはじめとする「ウイルス性の食中毒」が冬シーズンに増えるのに対して、ちょうど6月頃から増えてくるのが「細菌性の食中毒」です。梅雨は水分が豊富で気温が高く、細菌にとって活動するには、絶好のチャンスなのです。食中毒は、食中毒菌が産生した毒素ウイルスなどに污染された食品を食べることにより起こる急性の健康被害のことで、下痢や腹痛、嘔吐、発熱などが主な症状です。

病因物質別月別食中毒発生件数

(令和4年)

【参考】



出典：厚生労働省「食中毒統計資料」を基に作成

食中毒予防の基本

1、つけない

調理する前に、洗える食材は丁寧に洗いましょう。
包丁やまな板はしっかりと洗いましょう。
そして、つけないために、正しい手洗い行うことが大切です。



2、増やさない

食材を買ったら時間をかけずに早く帰り、保存や調理しましょう。
常温に放っておくと細菌が増えるために冷蔵庫、冷凍庫保存しましょう。
早めに食べる・早めに保存が大切です。



3、やっつける

肉・魚はしっかりと中まで火を通しましょう。
多くの細菌は熱に弱く、しっかり加熱することで死滅します。
保存したものも加熱処理をすることが大切です。



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人
平和会

平和病院



045-581-2211



045-581-7651



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

<http://www.heiwaikai.com/>

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、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック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

チェック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

チェック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、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ



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

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



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

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか