

# 熱中症予防の7か条

## 1 ⇒ 水分補給

日頃からこまめに水分をとるクセをつけましょう。もちろん、普段はお茶で十分です。ただし、汗をたくさんかいたときはスポーツドリンクや経口補水液を飲みましょう。

## 2 ⇒ 3度の食事をしっかりとる

食品にはたくさんの水分が含まれています。また、汗で失われる塩分も食事をきちんととっていれば、必要分量を補うことができます。

## 3 ⇒ 多湿を避ける

湿度が高いと汗が渴きにくく、気化がおこりにくくなり、汗による体温調節機能が低下します。そのため、湿度が高い日はとくに注意が必要です。

## 4 ⇒ 温度・湿度を測る

室内での熱中症対策の基本は、室温管理です。そのため、温度計と湿度計の設置は必須です。とくに台所での作業は、温度と湿度を定期的を確認しながら行いましょう。

## 5 ⇒ エアコンを使う

エアコンは積極的に活用してください。室温を28℃に保つようにしましょう。扇風機を併用すると、室温管理が容易になります。

## 6 ⇒ 冷たい飲みものを持ち歩く

飲料は5～15℃で吸収がよく、冷却効果も大きくなります。外出するときは5～15℃程度に冷やした飲料を保冷効果の高いボトルに入れて携帯しましょう。

## 7 ⇒ 体調を整える

日頃から体調管理を心がけましょう。暑い環境下で作業をしたり、運動をする前日には、十分な睡眠をとるなどして体調を整えましょう。

# 熱中症の応急処置の流れ

熱中症は、救急搬送しなくてもいい場合もあるので、まずは症状（状態）を観察して重症度を判別しましょう。具合が悪い人を見つけたら、以下の流れで対処してください。

## 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・意識障害・けいれん  
手足の運動障害・高体温

はい

## 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はじめましょう。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

いいえ

## 水分を自力で摂取できますか？

涼しい場所へ避難し、  
服をゆるめ、体を冷やす

はい

水分・塩分を補給する

## 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