

—自分で自分の健康を守るために—
健康情報を探して 分かって 使える力 を高めよう

ヘルスアップ通信

早めに対策！

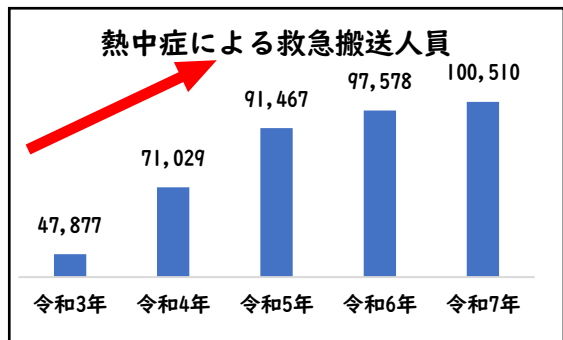
～熱中症、備えあれば患いなし～

熱中症は、屋外のみならず屋内でも発生します。いつでも、どこでも、だれにでも発生する可能性があることを忘れず、今年も暑い夏を乗り切りましょう！！



救急搬送者数、増加！！

こんな時は特に注意



参考：総務省消防庁「令和6年（5月～9月）の熱中症による救急搬送状況」



暑さに慣れていない



体調が悪い



普段から運動をしていない



過度の衣服を着ている



二日酔い等脱水状態にある

近年、毎年救急搬送人員は増えています。自宅で体調が悪くなる方もいます。屋外だけでなく、室内での対応も見直しましょう！



対策ポイント ～暑くなる前から対策を！～



暑くなる前から体を暑さに慣れさせる



暑さを避ける



寝不足を避ける



朝食を摂る



ワンポイントアドバイス
アルコールには利尿作用があります。アルコールを摂取したらそれ以上に水で水分補給をしましょう！



こまめに水分・塩分補給



過度のアルコール摂取を避ける

◆のどが渇く前から補給 ◆1日1.2L以上
◆5～15℃が吸収〇、冷却効果〇
◆アルコール飲料での水分補給は×

こんな症状があれば熱中症を疑おう！

応急処置！～これだけは覚えておきたい～



めまいや顔のほてり



体のだるさや吐き気



体温が高い、皮膚の異常



① 涼しい場所へ



② 水分補給



③ からだを冷やす

首、わきの下、ふとももの付け根を氷嚢などで冷やしましょう



大量の発汗



筋肉痛や筋肉のけいれん



まっすぐ歩けない

●自力で水が飲めない
●意識が朦朧とする

すぐに救急車を呼ぶ！！



119に電話をするか判断に悩む場合は、**#7119（救急安心センター）**へ電話をしましょう！

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル」、総務省消防庁HP、厚労省HP

発行元：阪急阪神健康保険組合