

# 熱中症になったら!?

## 応急処置の『3つのキーワード』

**安静**

**冷却**

**水分補給**

①すぐに涼しい場所へ移動



②衣服をゆるめて体を冷やす



③水分・塩分の補給



④自力で水分補給ができなければ医療機関へ!



**[重要]** 意識がない

返事がおかしい

全身のけいれん等がある

⇒すぐに救急車を!!

暑い武雄の夏を乗り切る!



**状況別熱中症対策!**

### 運動時

- ・服装は、吸湿性や通気性の良い素材を
- ・日かげや風通しの良い場所で定期的に休憩を
- ・汗をかいたらスポーツ飲料で水分補給を



### 高齢者

- ・頑張り過ぎる人は、熱中症になりやすい傾向!
- ・農作業など暑い日は絶対に無理をしない
- ・のどが渇かなくもこまめな水分補給を
- ・温度計をチェックし、暑いときは扇風機やエアコンの利用を



### 働く人

- ・水分補給や休息、作業環境の温度チェックはこまめに
- ・暑さ指数(WBGT)や作業強度に合わせて休憩を
- ・二日酔いや睡眠不足は要注意!健康管理に気をつけよう



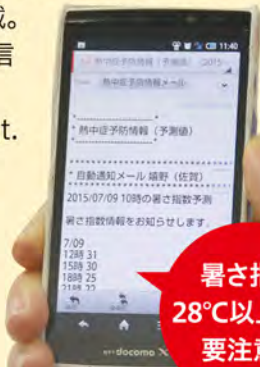
### 妊婦時

- ・妊娠中は汗をかきやすく、熱中症にかかりやすい体質に!
- ・ミネラルの多い麦茶などでこまめな水分補給を!  
(スポーツ飲料などでの糖分取り過ぎには注意)
- ・通気性の良いゆったりとした服装に帽子や日傘の活用を
- ・健康保険証と母子手帳を常に携帯する



### ▼環境省熱中症予防情報サイト

暑さ指数(WBGT)の実況や、予防・対策方法など情報満載。無料のメール配信サービスも。  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>



暑さ指数 28℃以上なら要注意!

暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱(面や建物、体から出る熱)」の3つを取り入れた温度の指標で、その数値を目安に、熱中症の予防対策をとることができま。日々の生活や、作業・レジャー計画の段階で数値を確認し、備えておけば安心です。

また、日ごろからバランスのよい食事や十分な睡眠・休息をとり体調を整えておくこと、ウォーキングやストレッチなど適度に汗をかく運動で暑さに負けない体づくりを心掛けることも大切です。

暑さ指数28℃以上で熱中症の患者数が急増!