

熱中症を防いで、 酷暑を乗り切れ！



昨年の熱中症による全国救急搬送車は10万501人(総務省消防庁発表)と急増しています。
熱中症は誰にでも発症する危険性があり、重症化すると命にかかわることも。体が暑さに慣れていない梅雨の時期、屋外だけでなく室内で、湿度の高い日にも注意して夏を元気に過ごしましょう。

こんな日に注意！

暑さに慣れていない梅雨の時期

湿度の高い日

温度と湿度を
目で確認

のどが渇いたときは
すでに脱水状態

熱中症の症状と重症度分類

(日本救急医学会) 熱中症診療ガイドライン 2024 より

重症度	I 度	II 度	III 度	IV 度
症 状	●顔面蒼白 ●脱水 ●吐き気 ●めまい、たちくらみ ●急性の筋肉痛、こむら返り	●口の渇き ●めまい ●頭痛 ●イライラする ●倦怠感	●けいれん発作 ●身体が熱い ●意識障害	●意思疎通ができない ●深部体温が40度以上
手当て	●冷所で安静 ●身体を冷やす ●水分と塩分の補給 ●見守り	医療機関での診療が必要	積極的に身体を冷やす(アクティブクーリング) 入院治療が必要	



日常生活の注意点

水分をこまめに補給する

のどが渇く前に定期的に水分補給(渇いたときはすでに脱水状態です！)
職場では15～20分ごとにコップ1～2杯の水を
スポーツ飲料等の利用は糖分に注意を



十分な睡眠

エアコンを
上手に使う



朝食を必ず摂る

朝食を摂ることで
塩分補給に



暑熱順化で熱中症予防を！

日ごろからジョギング、ウォーキング、階段のぼり、
入浴等で汗をかきやすくして体温調節をスムーズにする体づくりをしよう。

