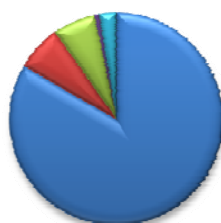


## 今が危ない！熱中症の落とし穴

### 熱中症って？

熱中症は、暑い日や蒸している日に、体の中の水分や塩分が失われることで起こります。自覚症状がないまま急速に進行するので、注意が必要です。

熱中症は炎天下の屋外で起こるというイメージがありますが、**実は自宅の室内でも起こることが多いです！** 屋内の熱中症では体内の水分が失われていることに気付かず、重症化してしまうケースが多いのです。



- 自宅
- 道路・山・海
- 農場
- スポーツ施設、学校
- その他

\* 詳細不明を除く

参考：H22年厚生労働省データ

熱中症は、多い日には500人もの方が救急搬送されることもあり、重症化が死につながることもある、非常に危険な状態です。

特に、高齢者や子供は体内から水分が減っていることに気づきにくいいため、重症化しやすいといわれています。本人だけでなく周囲の人も気を配り、“**重大なサイン**”に気づけるようにしておきましょう。

### こんな時は熱中症かも…？

#### 軽度

- ・ふらつき
- ・気が遠くなるような感じ
- ・体の強張り



#### 中度

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・力が入らない
- ・だるい



#### 重度

- ・まっすぐ歩けない
- ・呼びかけに反応できない
- ・言動がおかしい



- ・自分で水が飲めない
- ・意識がない
- ・全身がけいれんしている



**危険なサイン！**  
このような人を見かけたら  
迷わず救急車を呼ぼう！

# 暑い環境で急に体調の変化を感じたら、 「熱中症かも!？」と疑って行動しよう!

## 熱中症対策をしよう!

### ○体を効果的に冷やしましょう!

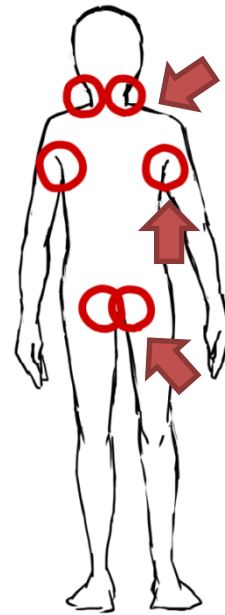
まずは涼しい場所へ移動し、着ている服を緩めて体を冷やすことが重要です。首、脇、足の付け根など、右図で示している場所を氷を入れた袋やアイスノンなどを使って冷やすことで、体温を効果的に下げることが出来ます。

### ○横になって体を休めましょう!

めまいや吐き気などが起こったときは横になり安静にすることが大切です。楽な体勢で休みましょう。

### ○スポーツドリンクで水分補給をしましょう!

素早く水分補給を行うためには、水よりもスポーツドリンクのほうが有効です。スポーツドリンクには塩分や糖分が多く含まれているので、吸収されやすいからです。



## 熱中症にならないために…

### ○こまめに水分をとりましょう!

夏場では、運動をしていなくても大量の水分が体から失われます。室内ですごしていても、1日に500mLのペットボトル3本分の水分が気付かないうちに汗として体から出ていってしまいます。そのため、喉が渇いていない時でもこまめに水分をとる習慣をつけましょう。



### ○部屋を涼しく保ちましょう!

空気が部屋にこもっていると、室温が上がって熱中症を引き起こす原因にもなります。風は熱をうばってくれるので、風通しを良くしましょう。また、夜寝ている間も注意が必要です。エアコンや扇風機をうまく利用しましょう。体温が上がりすぎないように氷枕を使うことも効果的です。



### ◎くんくま君のコラム◎ “スポーツドリンクを作ってみよう!”

自宅にある材料でスポーツドリンクと同じような飲み物を作ることが出来るよ!簡単に作れるから、一度作ってみてね♪♪

\* スポーツドリンク(ペットボトル1本分)の作り方 \*  
塩(1g)、砂糖(20g)、水(500ml)、レモン汁(大さじ1杯)を混ぜる

※冷蔵庫で保存して数日以内に飲みましょう。

## ○近隣のイベント情報○

8月3日(土)

九十九里町ふるさとまつり(九十九里町)

8月17日(土)

YASSAフェスティバル(東金市)