

# 熱中症

とは...

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内でももしない時でも発症し、場合によっては死亡することもあります。

正しい知識を身につけ、まわりの人と声をかけあいながら、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



その1!

エアコンなどで

## 温度の調整を!

搬送者の4割は住居での発症です!

住居で熱中症を発症する割合が最も多いため、室内管理を意識しましょう。

部屋によって室温や湿度は異なります。温度計を使って部屋の状況を日々確認するクセをつけましょう!

室温は25~28℃を保ちましょう!

部屋の温度を確認しながら扇風機やエアコンを使いましょう!すだれや遮光カーテンも有効です!

全国暑さ指数  
(環境省)



その2!

室内でも

## 水分補給を!

=水分補給(1日、1~2リットル)=

室内では喉の渇きを感じにくいですが、こまめな水分補給が熱中症を防ぐ良い手段です!

大量の汗をかいた時は塩分摂取も必要です。しかし、スポーツ飲料は糖分を多量に含むものもあるので飲み過ぎには気をつけましょう。

アルコールは尿の排出を促し体内の水分を外に出してしまうので、水分補給の代わりにアルコールを摂ることは避けましょう。



室内 こゝろをつけて!

## 熱中症対策 してますか?

その3!

熱中症警戒アラートが発表されたら...

外出を  
控える

運動の  
中止や延期



熱中症アラート(環境省)

お知らせ

## 熱中症情報

感覚が低下している高齢者は注意が必要です!

市ホームページ



おかしいな...?と感じたら

## 熱中症の応急処置!

熱中症の  
症状

めまい、たちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、あつと倦怠感、きよたつかん虚脱感、いつもと様子が違う

重症の  
症状

返事がおかしい、意識消失、けいれん

- 1 風通しの良い涼しい環境への避難
- 2 衣類をゆるめ、氷や水で体を冷やす
- 3 水分や塩分の補給
- 4 水分補給ができないときは、救急車を呼ぶ

## サンレー 紫雲閣



### 中央紫雲閣

〒902-2102  
沖縄県浦添市前田2丁目15番1号

Tel. 873-3000



### 那覇北紫雲閣

〒900-0004  
沖縄県那覇市銘苅3丁目22番地

Tel. 865-3030

会館葬、お寺葬、自宅葬、互助会会員、宗派に関わらずご利用いただけます。