

今日から熱中症対策

季刊ポスター
京都市城南診療所
2019.early summer

熱中症は、体温の上昇や発汗などの体温調節のバランスが崩れ、体に熱がたまってしまふ状態をいいます。暑い場所に長くいると熱中症になる危険性が高まります。

夏場だけでなく、気温が高くなる今の時期から対策が必要です。

そこで今回は「**今日から熱中症対策**」がテーマです。

原因

対策

行動

長時間の屋外作業
水分補給ができない状況
激しい運動

こまめに休憩する
涼しい服装をする
こまめに水分補給をとる
お茶やスポーツドリンクを飲む



からだ

寝不足や疲労
飲酒
持病（糖尿病・心臓病など）
肥満

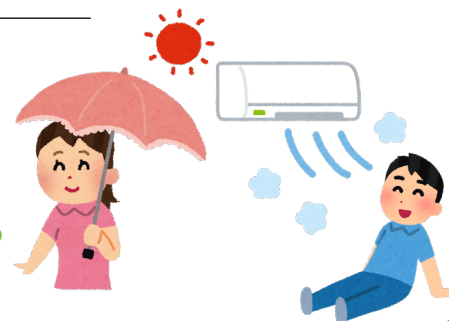
無理をしない
睡眠を十分にとる
朝食をとる
お酒を控える



環境

気温や湿度が高い
風が弱い
急に暑くなった
日差しが強い

適度に冷房を利用する
日傘や日陰を利用する
涼しいところへ移動する



熱中症レベル

汗が止まらない
立ちくらみ
めまい
筋肉痛
軽度

力が入らない
体がだるい
吐き気
頭痛
中度

体がひきつる
返事がない
体温が高い
歩けない
重度

熱中症を疑う症状がある時には、ためらわずに医療機関に受診してください。