**◎熱中症とは**

　高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分のバランスが崩れたり、

体内の調節機能が破綻して発症します。

**◎症状 下記チャート参照**

　頭痛や倦怠感など症状が出ているのに熱中症と気づかず、対処しないままで重症に

なるケースが目立ちます。

**◎高齢者の熱中症を防ぐポイント**

・温度計などで室内環境をチェックする

　（目で見てわかるように湿度付きの温度計を設置してください。

　　室温２８度、湿度７０％を超えないようにエアコンをつけてください）

・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を取る

・節約はほどほどに。エアコンや扇風機を活用する

　（エアコンと扇風機を併用すると、冷気を循環させる効果もあり、

　　温度設定を高めにしても涼しく感じる。電気代がかかると思いがちだが

　　扇風機と併用してエアコンの温度設定を１，２度上げたほうが節約になる）

**◎全年齢層における熱中症対策**

①　帽子をかぶり、風通しよく涼しい服装を心がけましょう

C:\Documents and Settings\Owner\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\GRYC7GVX\MC900045721[1].wmf②　炎天下での激しい運動は避けましょう

③　汗で失われた塩分と水分を早い段階から補給しましょう

④　寝不足など体調不良の時は運動を避けましょう

⑤　車内に赤ちゃんを置き去りにしないで下さい

⑥　ベビーカーは地面からの照り返しが暑いので気を付けてください

**症状と対処方法のチャート**

**軽症　　　　　　　　　　　中症　　　　　　　　　　重症**

危険信号

病院へ連れて

行きましょう

しばらくたっても

回復しなければ

病院へ行きましょう

命の危険が

せまっている

ふらふらしている

ぼーっとしている

めまい、顔色が悪い、頭痛

腹痛、嘔吐、大量の汗

筋肉痛やこむら返り

倒れて意識がない

けいれんを起こした

体にさわると熱い