

熱中症予防強化



鳥取県健康づくりシンボルキャラクター
「げんきトリビー」

みんなで

熱中症を予防して命と暮らしを守りましょう

熱中症で救急搬送される人は7～8月が最も多く、体が暑さになれていない状態で気温が急に高くなる時は、熱中症の危険性が高まります。

特に、高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や調整機能が低下しており、熱中症を発症しやすい、不調を蓄積しやすい、重症化しやすい、長期化しやすい傾向があり、予防と早めの対応が大切です。



日常生活での予防

●屋内では

- ・エアコンを利用し温度を調整
- ・遮光カーテンやすだれを利用

●屋外では

- ・日傘や帽子の着用、日陰の利用
- ・水分を携行し、涼しい場所でこまめな休憩

●体の蓄熱を避ける

- ・通気性、吸湿性、速乾性のある衣類の着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

●こまめな水分補給

- ・屋内でも、屋外でも、喉が渇く前に水分補給！
- ・入浴前後、就寝前、起床時にも水分補給！

◎水分補給のポイント

- ・食事以外の水分（水やお茶）で1日あたり1.2ℓが目安です。
- ・1時間でコップ1杯または30分おきにコップ半分程度に分けて飲みましょう。
- ・一度にたくさん飲んでも吸収されず、排泄されてしまいます。

1日あたり
1.2ℓ(1.2L)を
目安に



！水分補給の注意点

- ・経口補水液はスポーツドリンクよりナトリウムやカリウムの量が多く、普段の水分補給を目的とした飲物ではありません。
- ・アルコールには利尿作用があり、飲んだ以上に体内の水分が失われるため熱中症予防の水分補給にはなりません。

経口補水液は医師等の指示に従って

アルコールで水分補給



初期症状を見逃さない

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛やこむら返り
- ・汗が止まらない

初期症状

症状が進むと

- ・頭痛
- ・吐き気がする、吐く
- ・体がだるい
- ・虚脱感

さらに
症状が進むと

- ・意識がない
- ・体がけいれんする
- ・返事や反応がおかしい
- ・まっすぐ歩けない

水分補給と塩分補給
涼しい場所で休憩

早めのかかりつけの医療機関に受診

ためらわずに119番

迷ったら#7119(おとな)、#8000(こども)へ相談



熱中症は予防ができます。暑い環境での体調不調は、熱中症を疑い、早めに適切な対応をお願いします。

鳥取県熱中症予防キャラバン隊

R8.7月鳥取県作成(環境省熱中症予防情報サイト等参照)