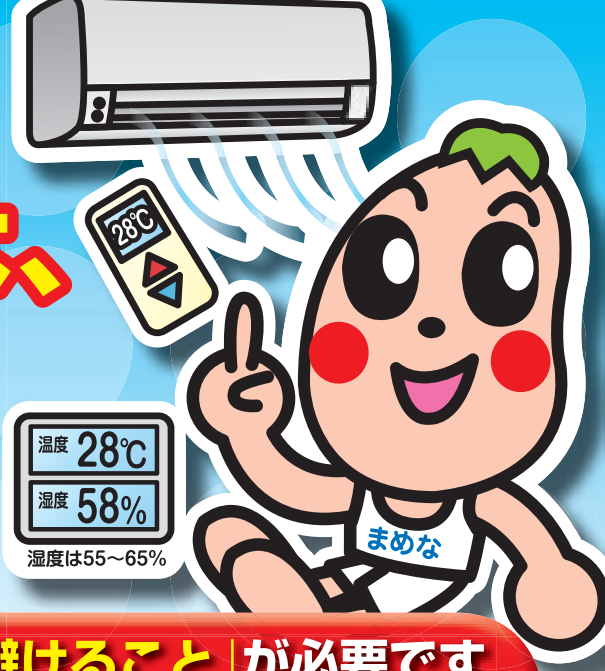
熱中症は、予防が大切です



熱中症予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が必要です
特に、高齢者の方は注意が必要です。

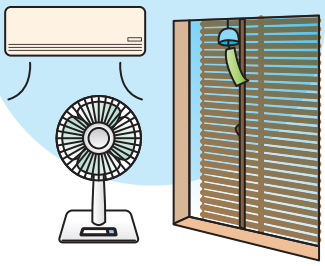
こまめに水分を取っていますか?

○のどの渇きを感じたら、体の水分は不足しています。早めに取りましょう

○朝起きたとき、寝る前にも水分補給をしましょう

○たくさん汗をかいた時は、塩分補給も大切です

エアコンや遮光カーテン、すだれなどを上手に使っていますか? 部屋の中でも熱中症は起こります



○部屋には温度計を置いて、こまめに室内の温度を測りましょう

○エアコンや扇風機を上手に使いましょう

自分の体調に合わせて、服装や保冷剤などを使っていますか?

○通気性のよい、吸湿・速乾の衣服を考えましょう

○体を冷やすために、シャワーや保冷剤等を活用しましょう

「自分は、暑さに強いから大丈夫」と思っていませんか?

○農作業など外仕事の時は、特に注意しましょう

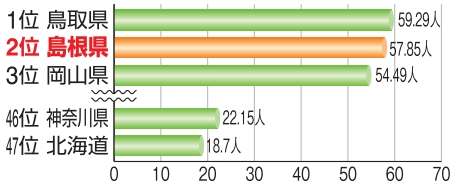
○外出する時は通気性のよい、吸湿・乾湿の服装、帽子・日傘、などを上手に使いましょう

○天気のよい昼下がりの外出は避けましょう

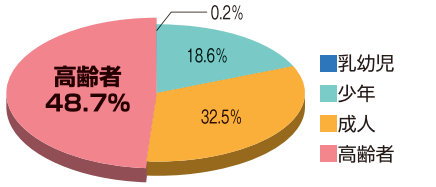
人口10万人当たりの熱中症搬送件数
島根県は、
全国2位(H24.7月～9月)

熱中症患者のおよそ
半数は高齢者(65歳以上)

■都道府県別人口10万人当たりの熱中症搬送人数
(H24.7月～9月)



■島根県における熱中症患者の年齢別割合
(H24.7月～9月／総数:415人)



「熱中症かな」と思ったら

1 涼しい場所へ避難させる
2 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3 水分・塩分を補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合すぐに119番へ

島根県健康福祉部

H25.6発行

熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です

- **のどがかわかなくても、汗をかかなくても こまめに水分補給しましょう**
- **部屋の温度を測りましょう**
- **エアコンや扇風機を上手に使いましょう**
- **外仕事は無理をしないようにしましょう**

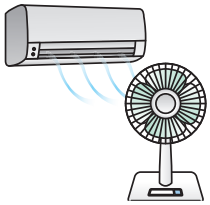
高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、
発汗など体から熱を逃がす機能も低下します

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」

熱中症の予防法ができているかチェック☑しましょう

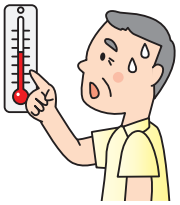
☐ こまめに水分補給をしている

☐ エアコン・扇風機を上手に利用している



☐ シャワーやタオルで体を冷やす

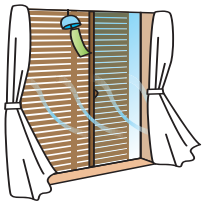
☐ 部屋の温度を測っている



☐ 暑い時は無理をしない

☐ 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子

☐ 部屋の風通しを良くしている



☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している

☐ 涼しい場所・施設を利用する

予防法メモ

- 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。

- 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。

- エアコンや扇風機が苦手な人は、温度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。

メモ欄

熱中症に関する情報

■「暑さ指数」を熱中症予防に活用しましょう

・暑さ指数（WBGT）は、気温だけでなく、湿度や日差しの違いも考慮したものです。
・「暑さ指数」は、環境省の「熱中症予防情報サイト」で提供されています。

パソコン http://www.wbgt.env.go.jp/　携　帯 http://www.wbgt.env.go.jp/kt/index.php

■島根県熱中症情報に関するホームページ

http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kenko/chouju_info/nettyusyo.html

発行：島根県健康福祉部 健康推進課 健康増進グループ 島根県松江市殿町1丁目　電話0852-22-5255

※このリーフレットは、環境省作成のリーフレット「熱中症思い当たることはありませんか?」「熱中症ご存じですか?予防･対処法を」参考に作成しています。