

暑さのピークがやってくる!?

# 熱中症にご注意を

熱中症は、環境や体調によってだれでも発症する可能性があります。重症になると後遺症が残ったり死に至ったりする可能性もあります。こまめに水分を補給する、外出時には日傘や帽子を使うなどの対策を心がけ、熱中症の症状が出てしまった場合は症状にあわせた応急処置を行いましょう。



熱中症かなと思ったら…

**異常の発生**

**涼しい場所へ移動** (風通しのよい日陰、クーラーのきいている室内へ)

**衣服をゆるめ、身体を冷やす** (熱を身体の外に逃がします)

**熱けいれん**

- 筋肉痛
- 手足がつる
- 筋肉がけいれんする

**熱失神・熱疲労**

- めまい
- 全身倦怠感
- 悪心・嘔吐
- 頭痛

**熱射病**

- 体温が高い
- 意識障害
- 呼びかけや刺激への反応がにぶい
- 言動が不自然
- ふらつく

**生理食塩水を補給**  
0.9%の食塩水(1ℓの水に9gの食塩水)を補給します。

**水分を補給**  
0.1～0.2%の食塩水やイオン飲料、\*経口保水液を補給します。

**すぐに救急車を要請!**

回復しないときは救急車を要請

**回復**

回復した場合も、容態が急変することがあるので、念のために病院で診察を受けておきましょう。

**足を高くして寝かせる**  
手足から身体の中心に向かってマッサージすると効果的です。

回復しないときは救急車を要請

**救急車到着まで**  
水をかけたり、濡れタオルをあてて、身体を冷やします。首すじ、腋の下、大腿部の付け根など大きい血管を冷やすのも効果的。

**病院へ!!**

出典：文部科学省、(株)日本スポーツ振興センター、熱中症を予防しよう～知って防ごう熱中症～(一部改変)

<b>事業概要</b> (平成29年6月末現在)		<b>被保険者数</b>		<b>被扶養者数</b>	
事業所数 9事業所	平均標準報酬月額 男 362,598円 女 263,301円 平均 325,756円	男	1,997人	1人当たり扶養率 0.40人	介護保険第2号被保険者数 930人
		女	1,178人		
		計	3,175人		

\*経口保水液 1ℓの水に塩小さじ1/2(3g)、砂糖小さじ4と1/2(40g)をしっかりと混ぜてつくります。雑菌の繁殖を防ぐために、作り置きせず、その日に飲むようにしてください。

