

システナ健保だより

2018.7
No.97



季節の健康TOPICS

予防が大事！熱中症

熱中症で毎年約5万人以上の方が救急搬送されています。炎天下で活動するときはもちろん、熱中症予防には普段の生活の過ごし方も重要です。次のポイントに注意し、暑さに負けない夏にしましょう。

熱中症を予防するための4つのキーワード

温度

- ☑外出前に天気予報をチェック
- ☑扇風機やエアコンで快適な室温に

水分

- ☑のどが渇く前にこまめな水分補給

入浴の前後
夕食時
起床時
朝食時
昼食時

水分補給のタイミング

アルコールは体内の水分を排出してしまうのでほどほどに

外出するときは飲みものを持ち歩こう！

たくさん汗をかいたときは塩分を含むスポーツドリンクや飴が Good!
※医師から塩分や糖分を制限されている人は、かかりつけ医に相談を

栄養

- ☑きちんと食事を摂り栄養補給
- ☑夏バテ・二日酔いのときは要注意

休息

- ☑日中疲れたら無理せず休憩
- ☑ぐっすり眠れる環境づくり

熱中症になりやすい人

高齢者

熱中症患者のおよそ半数が高齢者(65歳以上)

特徴 ● 暑さやのどの渇きを感じにくい
● エアコンを使わない人が多い

→ 周囲の人が積極的に暑さ対策を促しましょう。緊急時に備えて、本人がすぐに救急車や家族へ連絡できるようにしておきましょう。

子ども

車内に残された子どもの熱中症が後を絶たない

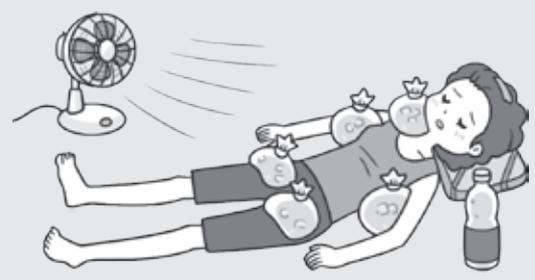
特徴 ● 体温調整機能が未発達
● 自分で予防策をとるのが難しい

→ わずかな時間でも車や室内などに子どもだけを置き去りにしない。子どもの顔色や様子の変化に注意しましょう。

熱中症になってしまったら

応急手当で大切なポイント

- 休息** ……涼しい場所に寝かせ、衣服を緩める
- 冷却** ……冷たいもので首や脇の下を冷やす
- 水分** ……塩分を含む飲みもので水分補給をする



自力で水分の摂取ができないときや、意識がないときはすぐに救急車を！重症化を防ぐため、救急車を待っている間もできる限りの対応をしましょう。