



予防が



大切！

# 熱中症にご注意！

暑さ対策のためのおすすめ食材

## ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える



豆腐



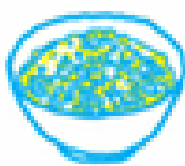
豚肉



モロヘイヤ



味噌などの豆製品



玄米

## クエン酸

疲れの原因になる  
乳酸の発生を抑える



酢



梅干し



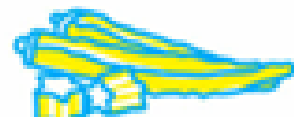
レモン

## ビタミンC

免疫力を高める、  
ストレスへの抗体をつくる



赤ピーマンなど  
カラフルな野菜



オクラ

ビタミンB1、クエン酸、ビタミンCの摂取を意識しながら  
他の栄養素もバランスよく摂っていくことが熱中症に負けない体づくりには大切です。



## 熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでもどこでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

## 熱中症を引き起こす主な 3 要素

- 環境** 気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ など
- からだ** 乳幼児・高齢者・体調不良  
暑さに慣れていない など
- 行動** 激しい運動・慣れない運動  
長時間の屋外作業・水分補給できない状況 など

## 症状

もし熱中症かなと思うサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、場合によっては救急車を呼ぶなどして医療機関に連れて行きましょう。

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮ふの異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない
- 筋肉痛や筋肉のけいれん（※全身のてんかんと同意識しないよう注意して様子を確認してください。）



めまいや顔のほてり  
意識の遠のき



めまいや立ちくらみ



筋肉痛や手足のけいれん



からだのだるさや吐き気

## 応急処置

救急車を待っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は命に関わる危険な症状です。早く判断してはいけません。

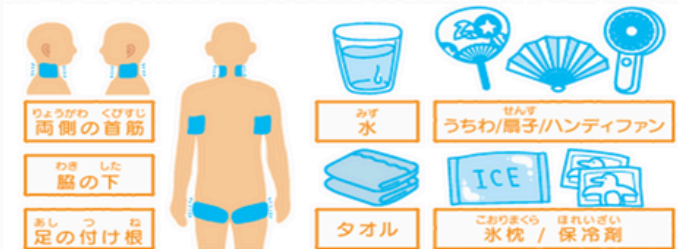
### ① 涼しい場所へ移動しましょう

クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。近くにそのような場所がない場合は、風通りの良い日かげに移動し安静にしましょう。



### ② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

水枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおくことで体を冷やすことができます。



### ③ 塩分や水分を補給しましょう

おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。



## 熱中症は、正しく対策を行うことで防げます。対策は裏面をチェック

※画像・文章の権利目的での利用や、無断で転載および複製等の行為はご遠慮ください。Copyright(C) 熱中症ゼロへ All Rights Reserved.

## 熱中症の予防・対策

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。



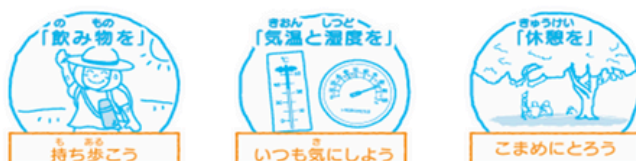
### ① シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう



気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

### ② 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを



炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

### ③ 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう



適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

家族、友人、チームメイトなど、一緒に日々活動する皆さんで熱中症に気をつけたいポイントを見直しましょう。  
(例/「おばあちゃん」枕元にも水分補給できるものを置いておく/「〇〇部」のどの湯ぎを感じる前に水分補給する など)

### 緊急連絡先

※熱中症の具合によっては救急車を呼び、医療機関に連れて行きましょう。