



室内での熱中症を予防して、 スーパー猛暑を元気に乗り切ろう！



今年2017年の夏は全国的に猛暑の予想。「スーパー猛暑日」が増えるこの夏、熱中症の対策はいかがですか？ 熱中症は日差しの強い屋外でかかると考えていませんか？ ところが室内で43%以上が発症しているのです。そこで今回は「室内での熱中症を防ぐ過ごし方」についてお伝えします！

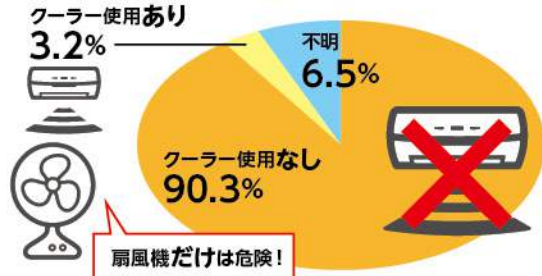
ポイント
POINT
1

室内の温度と湿度 【目安は室温 28℃以下・湿度 50～60%】

節電対策や日常の習慣から、クーラーを使わない人もいるかもしれません。しかし、熱中症予防ではクーラーを上手に使うことがとても大切です。クーラーと扇風機を一緒に使ったり、窓を開けて風通しをよくしたりして、室内に熱気を溜めないようにしましょう。



熱中症死亡者(屋内)のクーラーの使用状況



※出典：東京都福祉保健局
【平成 27年夏の熱中症死亡者の状況(東京都 23区)】

ポイント
POINT
2

こまめな水分補給

室内での水分補給には、ミネラル豊富で塩分やカフェインの入っていない「麦茶」がおすすめ。



飲む
タイミング

- ・寝起き
- ・食事のとき
- ・入浴の前後
- ・就寝前



飲み方

- ・のどが渇く前
- ・常温より少し冷えた程度
- ・コップ1～2杯



熱中症の症状と対策

症状	対策
軽症 <ul style="list-style-type: none"> ・めまいや立ちくらみ ・筋肉痛 ・手足がふる ・大量に汗をかく 	<ul style="list-style-type: none"> ・衣服をゆるめる ・アイスノン等で、体を冷やす(首回り・脇の下、太もものつけ根など) ・水分補給(スポーツドリンクなど)
中等症 <ul style="list-style-type: none"> ・頭が痛い ・吐き気がする、吐く ・体がぐったりする、だるい ・力が入らない 	<ul style="list-style-type: none"> ・衣服をゆるめる ・アイスノン等で、体を冷やす(首回り・脇の下、太もものつけ根など) ・水分補給(スポーツドリンクなど) <p>●水分が飲めないときは、すぐに救急車を呼ぶ</p>
重症 <ul style="list-style-type: none"> ・呼びかけへの反応がおかしい ・(意識がなく)反応がない ・けいれん ・まっすぐ歩けない ・体温が高い 	<ul style="list-style-type: none"> ・衣服をゆるめる ・アイスノン等で、体を冷やす(首回り・脇の下、太もものつけ根など) <p>●すぐに救急車を呼ぶ</p>

あなたの健康を
見つめてみませんか？

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
高井戸東健診クリニック
ご予約はこちら
03-3331-6823
(平日 9:00～17:00)

高井戸東健診 検索



長野県上伊那郡辰野町
ほたるの里健診センター
ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00～17:00)

ほたるの里健診 検索