



このひと、熱中症かなと思ったら



声かけをして応答があるかどうか確認してみてください



しっかりしている

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難

衣類をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)



一口ずつゆっくりでも水分が摂れない、あるいは熱中症症状に変わりがない場合など

水分・塩分、経口補水液※などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



救急車 [119]要請



反応が悪い



家族や身の回りの人同士で声を掛け合い、特に高齢者や子ども、障害のある人など、熱中症弱者といわれる方々をみんなで守ることが大切じゃな!



【問い合わせ窓口】

当院HPはこちら

☎ :044-933-8111(代表)

〒 :214-8525

🏠 :神奈川県川崎市多摩区宿河原1-30-37



監修

川崎市立多摩病院
救急災害医療センター
医師 高松由佳



■ ラジオ放送「かわさきFM」

情報ワイド番組

かわさきUPSTREAM 内

知って安心!かわさきメディカルインフォ

毎月第4火曜日 絶賛放送中!

過去の放送回(アーカイブ)は、川崎市立多摩病院HPより

PR

見てみて広報



熱中症を 知ろう(^_^)



川崎市立多摩病院

川崎市

Kawasaki Municipal Tama Hospital



指定管理者
学校法人

聖マリアンナ医科大学

ねっちゅうしょう なに 熱中症って何？

しよねつかんきょう あいだ 暑熱環境にいる間、または
いたあとでおこるさまざま
しょうじょう な症状のこと

脱水や高熱に弱い、脳や消化器や筋肉に影響が出やすく、高齢者の方は特に時間が経ってから症状が出ることもあるので要注意！



ねっちゅうしょう よぼうほう 熱中症の予防は？

暑さを避けて、体を冷やして

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄️ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸収性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



▲首筋、わきの下、ふとももの付け根など、太い血管がある場所を冷やすのが効果的じゃ

つづ ねっちゅうしょうよぼう 続き(熱中症の予防)

塩分や水分を補給して！

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



ポイント!
ポイント!

▲一気飲みではなく、こまめに飲むのじゃ！
経口補水液やスポーツドリンクがおすすめじゃ！

気温だけでなく湿度や地面からの照り返しなども大事です。
暑さ指数を指標にしましょう
室温を28度を超えない、湿度を50-60%キープするなど室温計をみる習慣をつけましょう

LINE公式アカウント 「環境省」で暑さ指数がみれます

