

だれにでも  
起こりうる

# 熱中症

を

県民  
みんなで

## 予防しよう!

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

### 水分補給

炎天下での作業は  
特に注意しましょう!



1時間ごとに  
コップ1杯が  
目安です



のどが渇いていなくても  
こまめな水分補給

アルコールでの水分補給は×

たくさん汗を  
かいたときは  
塩分も忘れずに

### 暑さ対策

ガマンしないで  
エアコンを利用しましょう!



屋外では日傘や帽子を  
使い、涼しい服装に

幼児や高齢者は暑さを感じにくい場合があるので要注意!

扇風機や換気扇との  
併用も効果的!



室内ではエアコンを  
使い、適切な室温に

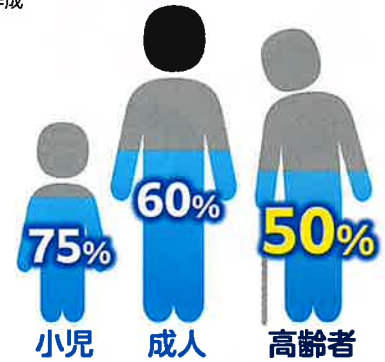


# 高齢者は特に注意が必要です

## ① 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

■ 体内の水分量  
「輸液・栄養ハンドブック」より作成



## ② 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

## ③ 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも心臓などの循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方、持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

## ●山形県内の熱中症による救急搬送の状況 (過去5年)

約6割は65歳以上の高齢者

発生場所のうち  
 約半数は住居内で熱中症に



## 熱中症かな?と思ったら

重症度	症状	対処法
軽症Ⅰ度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手足がしびれる</li> <li>●めまい、立ちくらみがある</li> <li>●筋肉のこむら返りがある</li> <li>●気分が悪い、ボーっとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●涼しい場所へ移動</li> <li>●水分・塩分を補給</li> <li>●良くならなければ病院へ</li> </ul>
中等症Ⅱ度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●頭ががらがんする</li> <li>●吐き気がする、吐く</li> <li>●からだのだるい</li> <li>●意識が何となくおかしい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●涼しい場所へ移動</li> <li>●水分・塩分を補給</li> <li>●衣服をゆるめる</li> <li>●からだを冷やす</li> <li>●良くならなければ病院へ</li> </ul>
重症Ⅲ度	<ul style="list-style-type: none"> <li>●意識がない</li> <li>●けいれん</li> <li>●呼びかけに対し返事がおかしい</li> <li>●まっすぐに歩けない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ためらうことなく救急車を要請</li> </ul>



山形県 HP

## 山形県ホームページ「熱中症に注意しましょう!!」

熱中症警戒アラートのメール配信サービス(無料)がご利用いただけます。詳細については、右の二次元コードからご覧ください。



熱中症予防情報サイト