

休養・栄養・水、塩分で体調管理をしっかりと

今の時期、「だるい」「ふらふらする」「吐き気」「頭痛」などの脱水症状から、暑さにまけて熱中症のような症状が出る人が増えています。「調子が悪い」と感じたら、無理をしないで早めに休みましょう。特に、脱水予防（十分な休養、栄養バランス、水・塩分摂取）をして、この猛暑をのりきりましょう。

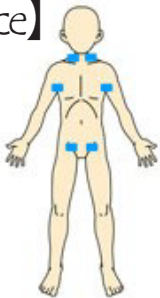


応急処置



- F**luid 水+塩分の摂取、または点滴
- I**ce 身体の冷却
- R**est 涼しい場所で休む
- E**mergency 「緊急事態」の認識・119番通報

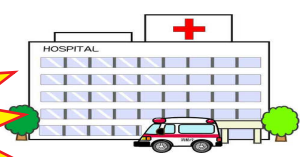
【Fluid】 スポーツドリンクなど塩分と少量の糖分が含まれる水分をとる。
飲めなれば、病院で点滴をうける。

【Ice】  アイスノン、ぬれタオル、冷えた缶等で首筋・わき・足の付け根など大きな動脈が触れる部位を冷やすと効果的。
同時に、うちわや扇風機で風を送る。

【Rect】 涼しい場所で休む。
クーラーの部屋で横になる。

【Emergency】 **119番通報・救急車の手配**
(体を冷やしながらすぐに)

**こんなときには
すぐに病院へ**



- 強い頭痛
- 意識がもうろうとしている
- 歩けない
- 水分が飲めない
- けいれんした
- 高体温

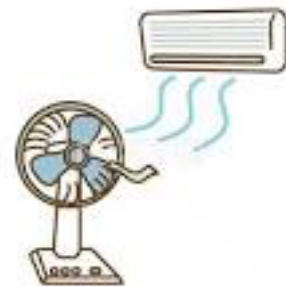
予防

日よけ対策



1日の必要水分摂取量

エアコン + 扇風機



体調管理

熱中症対策

2013.7.26

尾道市立大学
保健師 富田真弓 医務室

【参考リンク先】 厚生労働省 熱中症予防リーフレット <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002btf0-att/2r9852000002btgh.pdf>
総務省消防庁 熱中症対策リーフレット <http://www.fdma.go.jp/html/data/tuchi2506/pdf/250603-1.pdf>

【参考資料】 執筆者：安岡正蔵：「家庭のドクター 標準治療 最新版」（発行：日本医療企画 - 総監修：寺下医学事務所）
「脱水症状」にご注意 自覚ないまま熱中症に。東京新聞 TOKYO WEB. 2012.7.31