

## ○熱中症予防を行い、暑い夏を乗り切りましょう！

全国的に酷暑と言われる中、東北も暑い日が続いています。  
暑い日が続く中で心配になるのは、「熱中症」です。  
熱中症予防において重要になるのは、  
「熱を遮る・冷やす」「水分補給」「塩分補給」になります。



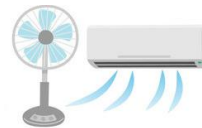
### 1. 熱を遮る・冷やす

体温は平均37度以下に調整されていますが、体温が上がり過ぎる(平均41度程度)と、体の細胞が変異してしまいます。変異してしまった細胞は、元に戻ることができません。

体温が上がり過ぎる前に、早めに、熱を遮り、体を冷やして、  
体温を上げ過ぎないようにしましょう。

- ① 帽子を被る。日傘を使用する。
- ② カーテンを閉め、直射日光を遮る。
- ③ 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着る。
- ④ 冷却枕・保冷剤・冷たいタオル等を使用する。
- ⑤ 風通しを良くする。エアコン、扇風機、サーキュレーターを使用する。

食べ物に付いてくる保冷剤  
も活用できます。



ゆで卵は、生卵にもどらない！！

体の細胞はタンパク質で出来ています。  
体の細胞をイメージするには、生卵が分かりやすいです。  
体の細胞も、熱でゆで卵の様に変わってしまうと元に戻らなくなってしまいます！

～救急外来の豆知識～



### 2. 水分補給

暑い日には、体温を調節するために汗をかきます。

汗を多くかくと、脱水になってしまいます。汗を多くかいた時は、水を一度に多く飲んでも良いです。

しかし、普段、一度に多く飲むと、体は恒常性を保つ為に、一気に増えた血管内の水分を尿として体の外に排出します。また、利尿作用がある飲みものを飲むと、水分補給したつもりが水分補給になっていません。  
上手に水分補給を行いましょう。

- ① 喉が乾いていなくても水分をとる。
- ② こまめに分けて水分をとる。汗をかいていない時は一度に多く飲まない。
- ③ お茶、清涼飲料水、コーヒー、アルコール等は利尿作用があります。トイレの後はお水を飲みましょう。



トイレに行った後は  
お水を飲みましょう。



### 3. 塩分補給

汗をかいた時には、水分だけでなく、塩分をとることが大事になります。

塩分は体に必要なミネラルです。不足すると、判断力の低下、さらには意識を失うことがあります。

塩分の取り過ぎは良くないのですが、汗をかいた時は塩分補給を行いましょう。

- ① 味噌汁を食べる。
- ② 梅干し1～2個/日を食べる。梅おにぎり等で。
- ③ 塩飴をなめる。
- ④ 経口補水液(水に塩分とブドウ糖を溶かしたもの)を利用する。



毎日の食事を通して  
上手にとりましょう。

※血圧の治療中の方は、日々の血圧測定を行い、医師に相談しましょう。

## ○熱中症・熱中症の対応について

### 1. 熱中症とは

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。

### 2. 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り

**症状が進むと・・・**

頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感



※症状が改善されない場合は、医療機関を受診しましょう！

### 3. 熱中症が疑われる人を見かけたら



エアコンが効いている室内や、  
風通しの良い日陰など涼しい  
場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを冷やす  
(首の周り、脇の下、足の付け根等)



水分・塩分、経口補水液等を補給

※自力で水が飲めない、受け答えがおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

### 4. 救急電話のかけ方



- 「火事ですか？救急ですか？」 … 「救急です。」  
「場所はどこですか？」 … 「住所、分からない時は大きな建物を伝えます。」  
「どのような症状ですか？」 … 「意識の有無、呼吸の有無、嘔吐の有無」  
「性別は？何歳ぐらいですか？」 … 「男性・女性。〇歳ぐらい。」  
「あなたのお名前と電話番号は？」 … 「名前、電話番号」※電話が切れた時のために聞かれます。

参考文献：熱中症ゼロへ日本気象協会推進、厚生労働省熱中症予防、仙台市消防局

【令和5年度 教育庁本庁の衛生管理目標 (について)】

年間目標は『いきいきと働きやすい職場づくり』

7月～9月の目標は「こころとからだメンテナンスを大切に」です。

※本庁の衛生管理目標ではありますが、  
本庁以外の所属でもご参考ください。