

健康メモ

熱中症、今年も気を付けて！

北海道では毎年1,000人以上の方が熱中症で緊急搬送されており、そのうち65歳以上の方が半数を占めています※。昨年同様、マスクの着用や外出自粛等の影響で熱中症になりやすい状況のため、感染症対策を十分とったうえで、熱中症を予防しましょう。

※総務省『令和2年度（6月から9月）の熱中症による救急搬送状況』より

【熱中症になりやすい状況・特に注意が必要な方】

マスクの着用

- ・体内に熱がこもりやすい
- ・マスク内の湿度が上がることで喉の渇きを感じづらくなる



外出自粛による運動不足

- ・汗をかく機会が少ない
- ・筋肉量が減り、体に水分を保持しにくくなる



高齢者

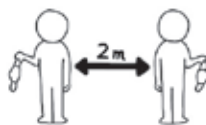
- ・体内の水分が少ない
- ・のどの渇きや暑さを感じにくい
- ・トイレへ行くのが億劫になり、水分の摂取量が減る



【熱中症予防のポイント】

適宜マスクをはずす

□屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずす



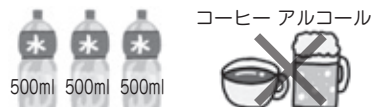
暑さに備えた体・環境づくり

- 扇風機やエアコンの利用
- 涼しい服装
- 三食しっかり食べる
- 休息や睡眠を十分とる
- 適度な運動



のどが渇く前に水分補給！

毎日1500ml程度の水分（水や麦茶）をとる



大量に汗をかいた時は塩分も！

【水が飲めないときは病院へ！】

熱中症の初期症状は、食欲がない、めまいや立ちくらみ等、疲れや夏かぜなどと似ており、見過ごされやすいため注意が必要です。「熱中症かもしれない」と思ったら、すぐにイオン飲料や経口補水液※を飲み、涼しい場所へ移動しましょう。

※イオン飲料、経口補水液とは

- ・市販品（スポーツ飲料など）
- ・自分で作る場合は、

水1ℓ + 砂糖大さじ2～4杯 + 塩1～2g



自分で飲めない、飲んでも回復しないときは医療機関を受診し、意識がない場合は救急車を呼ぶ必要があります。熱中症は自分では気づきにくいこともあるため周りの人の判断が大切です。

熱中症の症状

軽症



重症

立ちくらみ
筋肉がつる
大量の発汗
めまい
嘔吐・吐き気
倦怠感
頭痛
高体温
まっすぐに歩けない
体にガクガクとひきつけがある
意識障害

対応方法

涼しい場所に移動・衣服をゆるめる・体を冷やす



水分・塩分の補給

自分で水を飲めない時は病院へ

救急車をよぶ