



ねっちゅうしょう たいさく 熱中症対策

室内室外問わず、汗をかいて体の水分が少なくなると血液の流れが悪くなり、血栓が
できやすくなって脳梗塞の引き金になることも少なくありません。たくさん
汗をかいた時やお風呂上がりなどには常に十分な水分を補給することを心掛けてください。
しかし疾患別に水分補給の量は変わってきます。例えば、心不全の方は
のどが渇いてから飲むようにします。脳梗塞の方は1500mlを目安
にしましょう。

予防

暑さを避ける、身を守る！

兵庫県からの
熱中症予防！



- ・エアコン等で温度を調節しましょう。26℃～28℃が目安です。
- ・遮光カーテンやすだれ、グリーンカーテンなど活用して直射日光を避けます。
- ・外出時は、日傘や帽子、こまめな休憩を心掛けます。
- ・通気性のよい衣服、保冷剤やスプレーなどの活用
- ・からだの免疫を上げるよう、しっかりバランスの良い食事を摂ります。

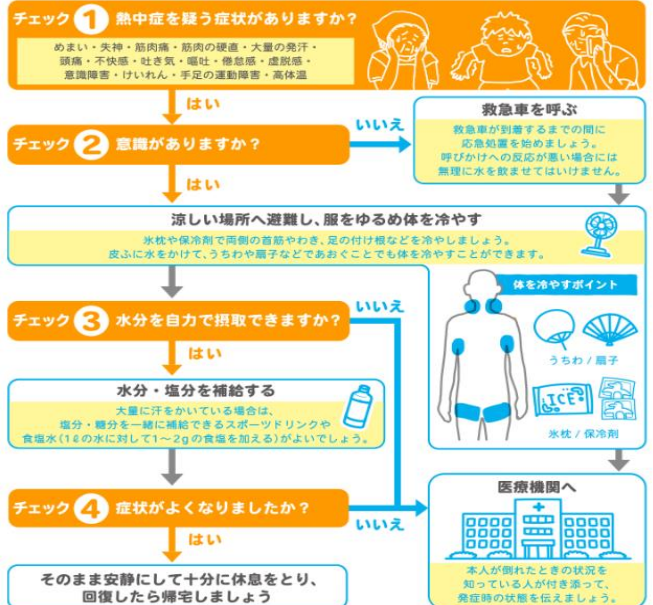
熱中症の処置

熱中症の症状とは？



- めまい
- 頭痛
- 多量発汗
- 筋肉痛や筋肉のこむら返り
- 意識障害
- 立ちくらみ

熱中症が疑われるときの応急処置



熱中症予防情報サイト



Instagram
@KAGAWA_CLINIC

フォローお願いします！
当院の情報をホームページから
見れます！

かがわクリニック 検索

医療法人社団 清明会
かがわクリニック

兵庫県加西市北条町西高室595-11
☎ 0790-43-8887

【参考】環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」 【作成】日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト