



熱中症なんかに負けないぞ！



例年、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多く発生する傾向

■熱中症になりやすいのは「久しぶりに暑い環境で作業した人」

■こんな方は 熱中症に注意！

- ・肥満の方
- ・体力が弱い方
- ・心臓が弱い方
- ・胃腸が弱い方

■こんな体調の時も 熱中症に注意！

- ・寝不足
- ・空腹
- ・下痢をしている時
- ・朝食ぬき
- ・お酒を飲みすぎた翌日

熱中症の応急処置



すぐに救急車を呼びましょう！

重症度	症状
高	<ul style="list-style-type: none"> ・意識無い ・体がむきつる (けいれん) ・呼びかけに対し返事もかきい ・真っすぐ歩けない、走れない ・体温が高い
	<ul style="list-style-type: none"> ・頭がガンガンする (頭痛) ・吐き気がする、吐く ・からだがだるい (倦怠感)
	<ul style="list-style-type: none"> ・めまい、立ちくらみがある ・手足の筋肉が痛い ・汗が流れても拭いても出てくる

涼しい場所に避難させましょう
衣類を脱がせて冷やしましょう
水分・塩分を補給しましょう
楽な姿勢にしましょう

京都市城南診療所

