

なのはな通信

平成29年
8月号

~知っていますか？夏の熱中症対策～

熱中症予防のポイント

《暑さ対策》

- 室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を使いましょう。
- 外出するときは涼しい服装で、日よけ対策をしましょう。
- 無理をせずに適度に休憩しましょう。
- 暑さに体を慣らしていきましょう。

《脱水対策》

- たくさん汗をかいたら、のどが乾いていくなくてもこまめに水分と塩分を補給しましょう。
- 水分と塩分をすばやく補給できる経口補水液をうまく使いましょう。
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力作りをしましょう。



台風時のサービスについて

当事務所としましては、

通常サービスを予定通り行います。

しかし、天候の悪化・注意警報の発令・交通渋滞など、予期せぬ事態が起こる可能性もあります。その場合、ヘルパーの安全確保の為に、やむなくサービス開始時間が遅れたり、ヘルパーの交替・時間の変更(事前にご連絡いたします)をお願いする場合もございます。

その節はご理解の上、

ご了承の程よろしくお願ひ致します。

また、サービスのキャンセル等がございましたら、ご遠慮なくお電話いただけますようお願いいたします。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。
最初の措置が肝心です。



CHECK1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗
・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

YES

CHECK2

意識がありますか？

YES

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

NO

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。
意識がないのに無理に水を飲ませてはいけません。

大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



CHECK3

水分を自力で摂取できますか？

YES

水分・塩分を補給する

NO

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

水のうなどがあれば、首、わきの下、大腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

CHECK4
症状がよくなりましたか？

YES

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

NO

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか



「環境省熱中症環境保健マニュアル(2014年3月改訂版)」より

ケアセンターなのはな

TEL.072-240-0115 FAX.072-240-0116