

残暑に気を付けたい！ 熱中症対策

夏の終わりこそ要注意！室内でも起きる
「かくれ熱中症」とは！？



(株)STYケア
看護師 齊藤志保



OFF

「残暑」の 熱中症が 危険な理由



朝晩は涼しいが
日中は**高温多湿**

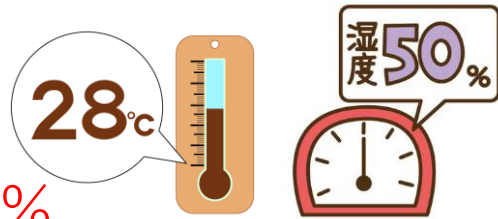
半数以上が
自宅で発生

高齢者は
**喉の渇きを
感じにくい**
+
体温調節困難

今日からできる！熱中症対策

～室内では～

室温は28℃
湿度は50～60%
を目安に！



暑さを我慢しない

直射日光を防ぐ



～外出時は～

こまめな水分補給と塩分補給
→塩分補給は、汗をかいたあと！
塩分は1日6-7gが目安

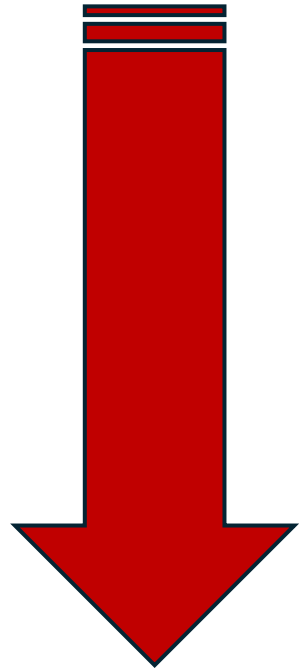


暑さチェック（暑さ指標を確認）

通気性の良い服を着用



こんなときは要注意！ 熱中症の症状



軽

めまい、立ちくらみ、大量の汗

中

頭痛、吐き気、倦怠感

重

意識障害、けいれん、高体温