

室内も油断は禁物！熱中症対策

暑い夏になると心配な熱中症。2023年は9万人以上が熱中症で救急搬送されています。気温や湿度が高く暑い屋外にいて発症するというイメージがあるかもしれませんが、実は室内で発症する人も多いため、屋内外でしっかり対策しましょう。

熱中症警戒アラートが発表されたら、暑さ指数を確認し、これらの対策をより徹底的に行いましょう。

なぜ室内でも熱中症になるの？

冷房などを使わず窓を開けていないなど、風通しが悪く室温が高かったり、湿度が高かったりすると、体温調節がうまくできず、熱中症が起こりやすくなります。また水分補給が十分にできていない場合も一因になります。

健康管理もしっかりと

- 睡眠や休息を十分に取る
- 朝食で水分・塩分・栄養を補給

夜間もエアコン等で対策を

エアコンを使おう

- 扇風機などと併用すると◎
- 室内は風通しをよくし、室温が28度になるように調整

暑さ指数を確認し、外出を検討

- 暑い日や暑い時間帯は不要不急の外出を控える
- 体調が悪いときは無理せず休む

涼しい場所で休息を

木陰や日陰、涼しい室内などで休む

直射日光を避ける

遮光カーテンやすだれ、緑のカーテンなどを活用する

こまめな水分補給

水や麦茶がGOOD

- 室内でも喉が乾く前に水分補給
- 大量に汗をかいたときはスポーツドリンクを（塩分摂取）

※スポーツドリンクを飲みすぎると急性の糖尿病を引き起こすことがあるので注意
※アルコールは脱水症状になりやすいので×

衣服やグッズの活用

- 日傘や帽子など日除けを
- 吸汗、速乾素材など通気性のよい服を着る
- 保冷剤や冷たいタオル、熱中症対策グッズも併用

【熱中症の主な症状】

- めまい ●大量の汗 ●吐き気 ●熱失神（一瞬の立ちくらみ）
- 熱けいれん（筋肉のこむら返り） など

重症の可能性アリ

- ズキンズキンとした頭痛
- 汗をかいておらず皮膚が乾いている
- 意識がない
- 体温が高い
- 呼びかけへの応答がおかしい

自分や周りに熱中症の疑いがあったら、すぐに応急処置を！

涼しい場所へ避難

風通しのよい日陰や、エアコンの効いた室内へ移動する

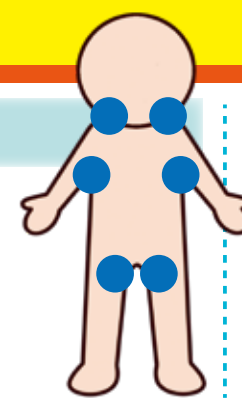
※エアコンの我慢が熱中症を引き起こしやすいので注意！

水分や塩分を補給

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などを飲む

からだを冷やす

衣服をゆるめて、うちわ等であおいだり、冷たいペットボトル・ビニール袋に入れたかき割氷・氷のう・アイスパック・濡れたタオルなどで冷やす



重症と思われる際や、自力で水が飲めない、症状が改善しないといった場合には医療機関の受診や救急車の要請を！

けんぽお知らせ板