



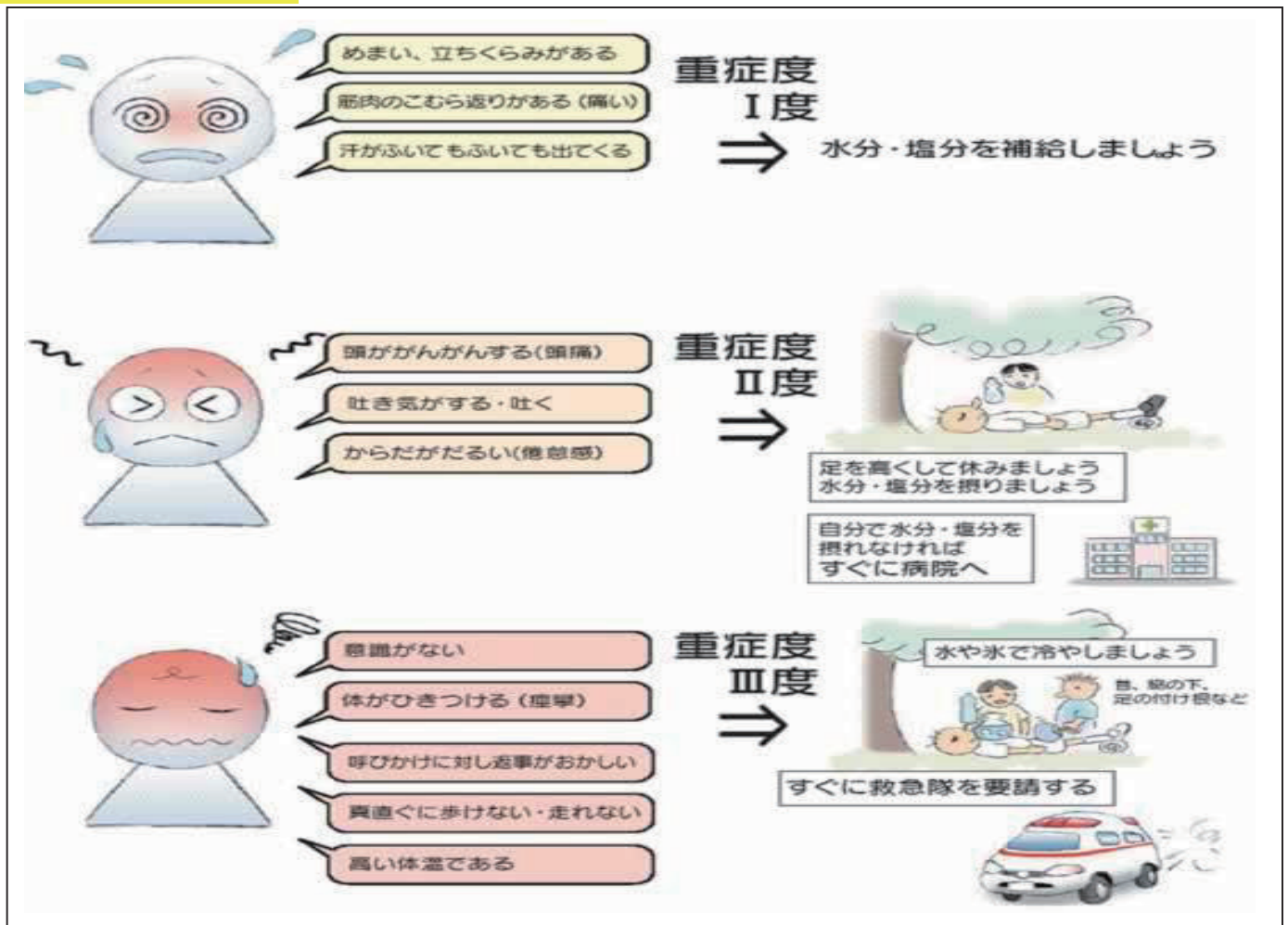
■ TOPICS 『熱中症にご注意を!!』

まだまだ猛暑の夏が続いていますね。みなさまの体調は大丈夫でしょうか？
 これだけ暑いと身体の調子もおかしくなりそうですが、『熱中症』には十分に気を付けないといけません。
 熱中症とは、高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。
 熱中症は、屋外だけに限らず屋内でも起こりますので、室内にいても油断は禁物です。
 毎年、死亡者が出ており、1000人以上の方が亡くなる年もあります。65歳以上の方が死亡者の過半数を占めており、住居内での発生が最多となっています。

※厚生労働省大臣官房統計情報部『平成27年我が国の人口動態 - 平成25年までの動向 -』より

■ 熱中症の分類と応急処置

※環境省 『熱中症環境保健マニュアル2018』より



■ 熱中症の予防対策

①十分な水分補給	「のどが渴いた」と感じていなくても、こまめに水分を摂取しましょう。
②涼しい場所	炎天下の移動はできるだけ避け、日陰や適温の室内（28℃）を利用しましょう。
③涼しい服装	通気性の良い服を着て、外出時は帽子や日傘を使用しましょう。