

熱中症の予防、対策について！

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。熱中症の症状を知ること、予防対策を万全にしましょう！

【熱中症の症状】

熱中症は高温多湿な環境に、私たちの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。

以下のような症状があります！

- | | |
|---------------|-----------------------|
| ① めまいや顔のほてり | ⑤ 体温が高い、皮膚の異常 |
| ② 筋肉痛や筋肉のけいれん | ⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない |
| ③ 体のだるさや吐き気 | ⑦ 水分補給ができない |
| ④ 汗のかきかたがおかしい | |



【予防・対策】

対策1 シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう！

予防には暑さに負けない体作りが大切です。適度な運動、適切な食事、十分な睡眠を！



「水分をとろう」：のどが渴いていなくても、こまめに水分補給を！

「塩分をとろう」：毎日の食事を通して塩分をとろう。大量の汗をかく時は、特に注意を。

「睡眠環境を快適に」：通気性や吸水性の良い寝具を使うなど、エアコンや扇風機を適度に使用して睡眠環境を整えましょう。

「じょうぶな体を」：バランスの良い食事、しっかりとした睡眠をとり、じょうぶな体を！

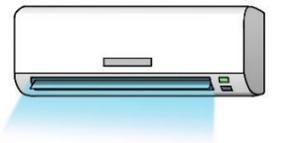
対策2 日々の生活で、暑さに対する工夫をしよう！

暑さは日々の生活の工夫や心がけで和らげることができます。

「気温と湿度」：日頃から気にしましょう。屋内での日差しの遮り、換気などを。

「室内を涼しく」：扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。ガマンは禁物。

「衣類の工夫」：衣類は麻や綿など通気性のよい生地を選ぶ、吸水性、速乾性の良い素材を選ぶ。



対策3 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを！

炎天下での運動や、空調設備の整っていない環境での作業時には「熱中症の危険」から身を守るアクションが必要です。



「飲み物を持ち歩く」：出かけるときは飲み物を持ち歩き、気づいた時に水分補給を！

「休憩をとる」：暑さや日差しにさらされる環境での活動時には、こまめな休憩を！

「熱中症指数」：テレビやWEB等で公開されている「熱中症指数」を気にしましょう。



※コラボヘルス（企業と健康保険組合が協働で行う健康増進施策）

帝国ホテルをはじめ各事業主と帝国ホテル健康保険組合は積極的に協力し合い、被保険者と家族の健康増進に対する施策をすすめていきます。「知って得する健康保険の基礎知識」は皆さんに役立つ情報をお知らせする「コラボヘルス」施策のひとつです。