

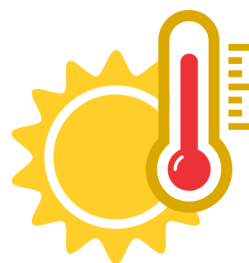
熱中症に ご注意ください！

熱中症とは？

「熱中症」とは、暑さや湿度の高い環境に長時間さらされることで、体温が異常に上がり、体の調節機能がうまく働かなくなる状態です。

特に初夏はまだ身体が暑さに慣れていないため、マスク着用も重なり体内に熱がこもりやすくなります。

熱中症は軽度のものから命に関わる重度のものまであり、早めの対策が大切です。



熱中症の主な症状

- ☑ 立ちくらみやめまいがする
- ☑ 痙攣（けいれん）が起きた
- ☑ こめかみやおでこ、後頭部に痛みがある
- ☑ 体のほてりやのぼせ、発汗が多い
- ☑ 尿量が減り、おしっこが出にくい
- ☑ 意識がぼんやりする
- ☑ いつもと違う様子が見られる
- ☑ 足がつることが増えた



こんな症状が出たら要注意！

熱中症は重症化すると命に関わります。
症状を感じたらすぐに休み、水分補給と体を冷やす対応を。
意識がもうろうとしている場合は、すぐに受診を！

裏面へつづく



老人ホーム
紹介センター
明海興産株式会社

高住連 届出番号:23-0553

☎ 070-1245-0239
✉ soudan@mkk-home.jp

営業時間 9:00 - 17:00



お問い合わせ



ホームページ

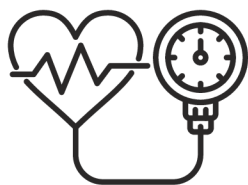
熱中症Q&A

暑い日が続くこれからの季節、熱中症は誰にとっても身近な危険です。特に高齢の方は体温調節機能が低下しており、重症化しやすい傾向があります。ここでは、よくある疑問とその答えをまとめました。正しい知識を持つことで、早期発見・早期対応につながります。

Q

熱中症になると 血圧はどうなる？

体温を下げるため血管が広がり血流が良くなりますが、体内の水分が減少し血液量が減るため、**一般的に血圧は低くなります。**



Q

熱中症で言動がおかしく なることはある？

体温が極端に上がると脳の働きが低下し、話のつじつまが合わなかったり、幻覚や幻聴が起きることもあります。



Q

顔色の変化はある？

初期は血管が広がって顔が赤くなりますが、重症になると血液を大切な臓器に集中させるため、**顔色が青白くなったり唇が紫色になる**ことがあります。



熱中症の正しい対処法

○意識がある場合

涼しい場所に移動し、こまめに水分補給をしてください。体を冷やしながら、症状が改善しなければ早めに医療機関を受診しましょう。

×意識がない場合や呼びかけに反応しない場合

すぐに119番通報をし、救急車を待つ間はできる限り涼しい場所に移動させましょう。衣服を緩め、保冷剤や冷たいタオルを使って首・わき・足の付け根を冷やすと体温を下げるのに効果的です。



水分補給と体温の冷却が重要！



老人ホーム
紹介センター
明海興産株式会社

高住連 届出番号:23-0553

☎ 070-1245-0239
✉ soudan@mkk-home.jp

営業時間 9:00 - 17:00



お問い合わせ



ホームページ