

めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ 2025 年 8 月 8 日 発行



熱中症は、暑さによって体内の熱を発散できなくなって起こる体調不良です。特に室内での熱中症は高齢者が多く、発見が遅れて重症化することもあります。熱中症は、適切な対策をとれば予防することができるので、以下を参考にしてみてください。

■室内を涼しくする

暑い日は我慢せず、エアコンや扇風機を使って室温や湿度を下げましょう。室温が 28℃、湿度が 70%を超える場合はエアコンの使用が推奨されています。カーテンやすだれ、よしずなどで強い日差しを遮るのも効果的です。

■水分・塩分をこまめに補給する

脱水症状を起こすと、のどの渇きを感じにくくなります。のどが渇く前から

こまめに水分補給する習慣をつけましょう。飲み物は冷たい方が体内で吸収されやすくなり、体を冷やす効果も期待できます。塩分は、おせんべいやスナック菓子でも補給ができますが、経口補水液やスポーツ飲料なら水分と塩分の補給が同時に出来ます。

■暑い時間の外出を避ける

外出する前に、天気予報などで天候や気温、熱中症情報などを確認しましょう。暑い時間帯(特に熱中症警戒アラート発表時)の外出は避け、外出する場合は日傘や帽子を使ったり、日陰を歩いたり、こまめに休憩を取りましょう。

■子供の体調は周りの大人が確認する

子どもは、頭の位置が低いため、アスファルトの照り返しなどで大人よりも

高い温度にさらされやすくなります。

小学校低学年以下であれば、遊びや運動に夢中になり、自分の体調の変化に気づきにくく、周りに伝えることが難しいです。子供の熱中症は、周囲にいる大人が様子を見て、気づく必要があります。

室内でも室外でも、暑い環境で体調が悪い人がいる場合は、まず熱中症を疑ってください。厚生労働省が、応急処置として以下のことを推奨しています。

・エアコンが効いている室内や、風通し

の良い涼しい場所へ避難

- ・衣服を緩め、首の周り、わきの下、足の付け根など、からだを冷やす
- ・経口補水液を補給する

自力で水が飲めない、反応がおかしい時は、躊躇わずに救急車を呼びましょう。

暑さの感じ方は、その日の体調や、暑さに対する慣れなどが影響し、人によって異なります。暑さを感じなくても、室温や外気温を確認し、エアコンなどを使って調整するように心がけましょう。

ご意見・ご質問等ありましたら、 0120-205-480（受付時間 8:00～17:00）
担当者までお問い合わせ下さい。

TEL:052-950-3220 FAX:052-950-3221

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-2-7 錦センタービル9階



株式会社めいしんグループ
MEISHIN-GROUP CO.,LTD