

屋内でも起こる？意外と知らない 熱中症

屋外だけでなく、屋内でも熱中症になりやすい環境があることをご存知ですか？
熱中症を引き起こす要因を知り、屋内でもしっかり熱中症対策をしましょう！

熱中症を引き起こす要因

環境 ・気温が高い・湿度が高い・風通しが悪い など

からだ ・体調が優れない・下痢などの脱水状態 など

行動 ・激しい運動・長時間の屋外作業 など

車の中

夏の車内は短時間で温度が高くなり、約5分で熱中症のリスクが急上昇すると言われています。

このような方は要注意



子ども



高齢者

車内で仮眠するとき

窓を開けても車内はすぐに蒸し風呂状態に！
車内の温度調節には**冷房**を使いましょう。



のどの渇きを感じる前に

こまめに水分補給



水



麦茶

運動時



スポーツ
ドリンク

飲み物として摂るべき水分量は1日に**1.2L以上**と言われています。汗を多くかいたら更に必要です。外出の際にも飲み物を持ち歩き、こまめな水分補給を心掛けましょう。

キッチン

火を使って調理をすると、熱と一緒に蒸気による湿気が発生して高温多湿となるため、注意が必要です。

換気扇は常にON

調理中は常に換気扇を回し、長時間コンロの前に立つのは避けましょう。

室温は28℃を目安に

室温が高い環境での調理はさらに熱中症を助長します。**冷房**を使い室温を調節！

満員電車

満員電車などの人混みでは体感温度が2～3度高くなり、さらに車内の空調が十分に効かず、高温多湿になります。

このような方は要注意

貧血や二日酔い、睡眠不足など、体調が万全でない方。



早めに対策を

- ・乗車前に水分補給をする。
- ・通気性の良い衣類を身につける。 など



要注意な飲み物

アルコール



→利尿作用があるため水分補給には適しません。

甘いジュースや炭酸飲料



→血糖値の上昇や肥満の原因になることがあります。