



# 8月

# 感染委員会だより

特別養護老人ホームオーキッド感染対策委員会



梅雨があけてから毎日異常な暑さが続いています。兵庫県でも熱中症での  
求救急搬送が130人を越え、重症者、死亡例も出ています。

本来であれば感染症のお話をたぶりしたいところではありますが今回は熱中症テーマにします!!

※熱中症は、気温だけでなく、人の体調や暑さに対する慣れ、湿度などが影響します。

🦋 こんな日は熱中症に要注意!!

🦋 こんな人は特に注意!!

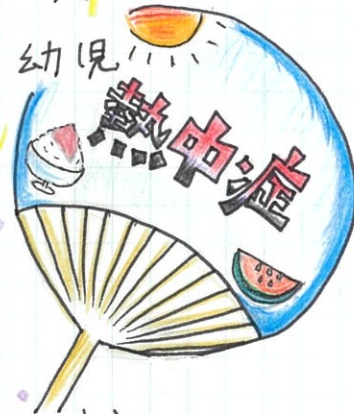
- 気温が高い、湿度が高い
- 風が弱い、急に暑くなった

- 肥満の人、体調の悪い人
- 持病のある人、高齢者、幼児
- 暑さに慣れていない人



## 熱中症の予防法

- 日傘・ぼうしを使用、すずしい服装を。
- 水分をこまめにとりましょう
- 日陰を利用してめに休憩。
- 暑い時は無理をしない。



**症状** めまい・失神・筋肉痛・大量の汗・頭痛・嘔吐・倦怠感・意識障害など

※ 急に暑くなった日や活動の初日は特に注意しよう

人の身体は暑い環境での作業をはじめから3~4日経たないと、体温調節がうまくいきません。そのため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で作業した時には、体温調節がうまくいかず熱中症で倒れる人が多くなるのです。汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに!

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら... 落ちついて対処を。

① 熱中症を疑う症状がある

はい ↓

② 呼びかけに反応がある

はい ↓

※ 涼しい所へ移動し身体をひやす

③ 水分を自力で摂取できる

はい ↓

※ 水分、塩分を補給する

④ 症状が良くなった

はい ↓

そのまま安静にしてしっかり休息を



救急車をよぶ

呼びかけに反応なければ無理に水分与えない

涼しい所へ移動し服をゆるめ  
身体をひやす

首、わきの下、太もものつけ根などを冷やしましょう

医療機関へ

熱中症を予防し  
楽しい夏をすごしましょう