

# 2023.8月の健康情報

お役にたてるでしょうか。全国健康保険協会HPを参考にしています



屋外で過ごす時間が長かった日

帰宅後、倦怠感、頭痛や吐き気を感じたり、食欲が無くなったり、睡眠時にこむら返りを起こすようなことはありませんか？

## 熱中症の確認です

## 対策

軽

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない



その場で応急処置  
涼しい場所で水分補給

中

頭痛  
吐き気  
体がだるい(倦怠感)  
虚脱感



病院へ搬送  
付き添いと見守りを！

重

意識がない  
けいれん  
高い体温である  
呼びかけに対し返事がおかしい  
まっすぐに歩けない、走れない



救急搬送・入院  
集中治療が必要な危険度

もしかしたら、軽い熱中症を発症かも…



そんな日は、ゆっくり休むことや水分補給に努めましょう。症状がひどくなるようでしたら、必ず受診をしてください。