

熱中症を防止しよう！！

熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方

・爪を押してセルフチェック・

- ①手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ②つまんだ指を離した時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります！！



尿の色による脱水症状判定チャート

水分量が足りていません	①	いい感じです。 普段通りに水分をとりましょう。
	②	問題はありませんが少し給水してもいいかもしれません。コップ1杯でいいので水分を取りましょう。
	③	1時間以内に約250mlの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分を取りましょう。
	④	今すぐ250mlの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分を取りましょう。
	⑤	今すぐ1000mlの水分を取りましょう。この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっている時は脱水症状以外の問題が考えられます。すぐ病院に行きましょう。

・尿の色を見てセルフチェック

- ① :いい感じです。
- ②～⑤ : 水分を補給して、自分の体の水分量を回復させましょう。
- ⑤より濃い時は、すぐに報告して下さい。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

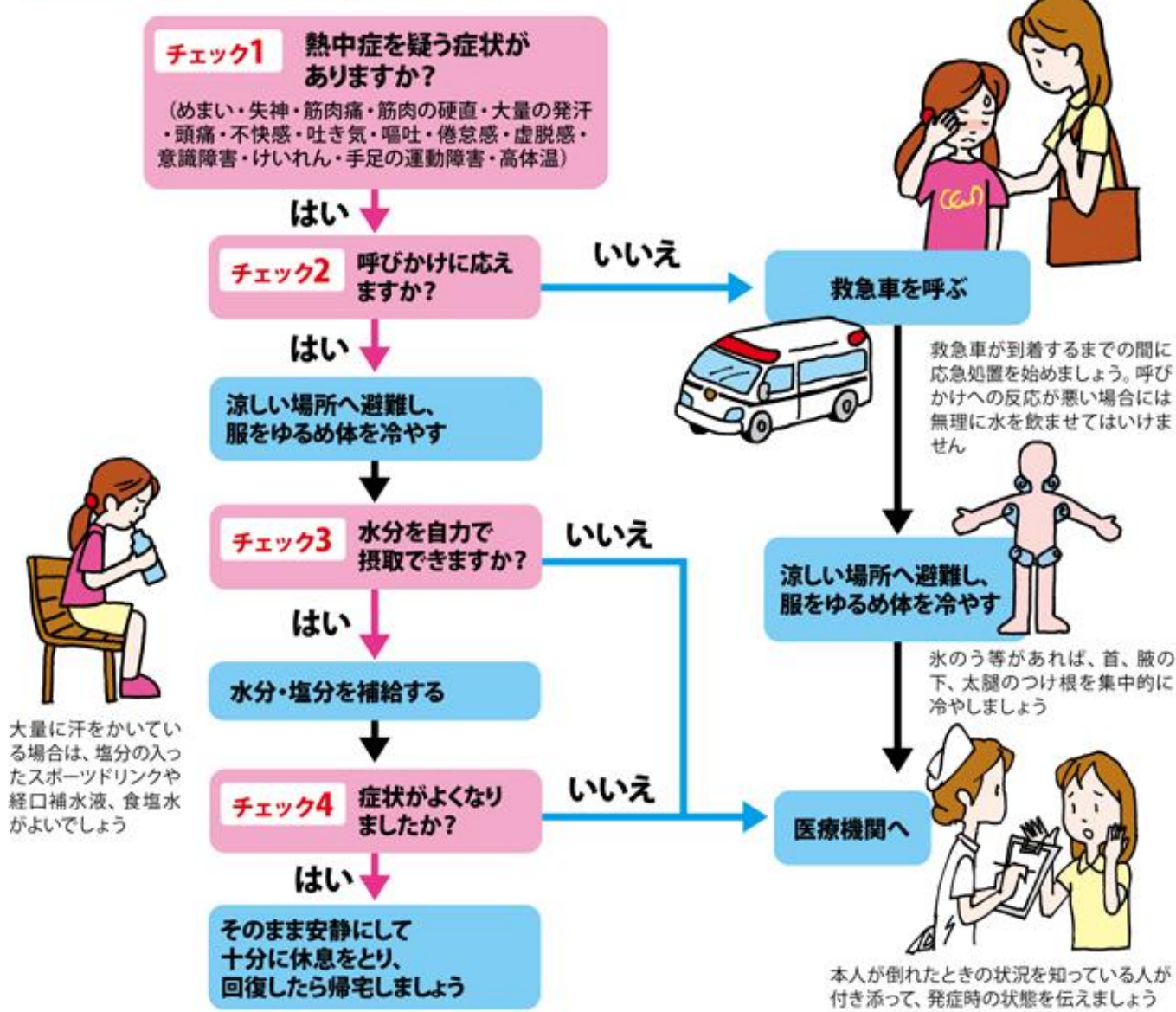


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか