



ひと涼みしょう

# 生駒市

# 熱中症を予防しよう！



熱中症予防  
声かけプロジェクト  
-ひと涼みしょう-

熱中症は、水分をとること、部屋を涼しくすること、休息をとること、栄養を取ることによって防ぐことができます。



熱中症は真夏だけでなく、暑ければいつでも起こる危険があります。特に急に暑くなる日は、身体が暑さに慣れていないので要注意。一番危ないのは梅雨明け直後。梅雨の中休みや残暑の時期も油断は禁物です。

下の2つの内容をセルフチェックすることで、自分の脱水の状態を知り、早期に水分補給を行うなど対応してください。

## ・ 爪を押してみましよう

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



## ・ 尿の色で脱水チェック

### 尿の色による脱水症状判定チャート

以下のチャートと自分の尿の色を比べることで脱水症状の度合いを調べることができます。横に示された対策を行い、自分の体の水分量を回復させましょう。

①

いい感じですよ。  
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。

水分量が足りていません

尿は健康状態をあらわす大切なバロメーター

尿の色が②～⑤の時は、水分量が足りていません。水分補給しましょう。

※ 正常な尿の色は淡い黄色で透明ですが、健康状態だけではなく摂取した水分量や食事、運動、内服薬などの影響でも尿の色は変化します。目に見えて赤いときや、白濁しているときなど、脱水以外の病気の疑いもあります。異変がある場合や心配な場合は、主治医や専門医への相談をおすすめします。

熱中症について  
詳しくはこちら ▶



熱中症予防の声かけの輪を広げていく「熱中症予防 声かけプロジェクト」に賛同しています

お問い合わせ： 生駒市 健康課 0743-75-2255