

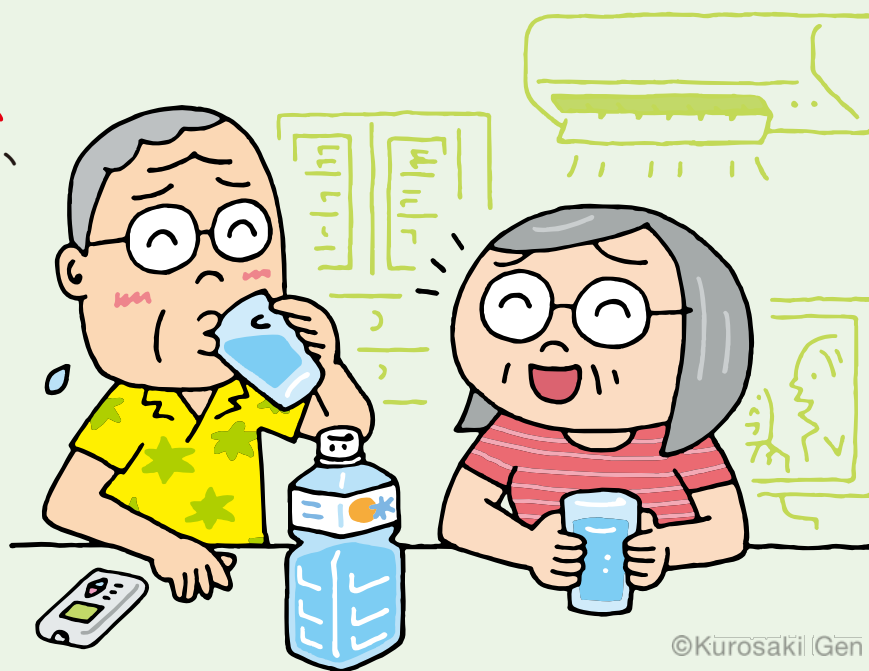
事例1

起床時から**脱力感**があり、動くことができなかった。しばらく様子を見るも症状が改善せず、救急車で運ばれた。(60歳代)

# 熱中症 室内でも 水分補給はこまめに

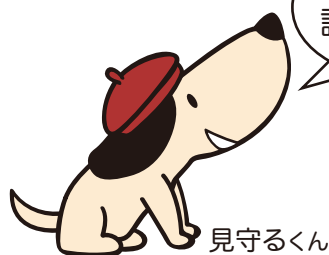
事例2

**エアコンをつけず**、扇風機をつけた状態で**ぐったり**してしまい、救急車で運ばれた。(90歳代)



©Kurosaki Gen

## ひとこと助言



見守るくん

室温を  
調節しよう

- 室内でも熱中症が起きており、注意が必要です。
- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 室内にいるときは、日光を遮る、風通しを良くするなど、室内が高温にならないようにしましょう。また、無理せずエアコンや扇風機を上手に使って室温を調節することも大切です。
- 家族など周りの人は、積極的に声掛けを行うなど、様子に変化がないか気を配りましょう。