

熱中症に注意しましょう!

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもるために起こります。

真夏の炎天下だけでなく、室内や夜間でも発生しています。

こんなときには
注意が必要です

- 日差しが強い ● 高温多湿 ● 急に気温が上がった
- 暑さに体が慣れていない ● 体調不良
- 寝不足 ● 朝食抜き ● 下痢 など

熱中症の
症状

- | | |
|----|-----------------------------|
| 軽度 | ● めまい ● 立ちくらみ ● 筋肉のこむら返り など |
| 中度 | ● 頭痛 ● 体のだるさ ● 吐き気 ● おう吐 など |
| 重度 | ● 立てない ● けいれん ● 意識がない など |

熱中症の予防

○こまめに水分を取りましょう

のどが渇いていなくても水やお茶を飲みましょう。

汗をかいたら塩分の補給も大切です。スポーツドリンクや梅干し入りの番茶なども効果的です。

※水分制限や塩分制限のある方は医師に相談しましょう。

○涼しい服装を心がけましょう

風通しがよく、汗が乾きやすい服装が最適です。

出かける時は帽子や日傘を使いましょう。

○食事はしっかりととりましょう

食欲不振は体力低下につながり、熱中症にかかりやすくなります。

食欲がない時でも何か口にするようにしましょう。

○エアコンなどを上手に使いましょう

エアコンや扇風機を使い、部屋の温度や湿度が上がり過ぎるのを避けましょう。

○高齢者や子どもは、特に注意しましょう

● 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する身体の調節機能も低下しているので、注意が必要です。

● 子どもは体温の調整能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

