

ほ

け

ん

だ

よ

り

7月号



梅雨明けの待たれる毎日ですが、梅雨が明けると急に気温が高くなり体が順応できず、熱中症になるリスクが高くなります。
暑さに負けず元気に過ごすために対策も重要です。
熱中症の危険と予防ポイントをおさらいしていきましょう。

熱中症のリスク要因



- ・寝不足や疲れで体調が優れない人
- ・肥満の人（皮下脂肪が多く、体内の熱が外へ逃れにくくなっているため。）
- ・日差しが強く気温や湿度が高く、風通しの悪い所（室温が低くても、湿度が高い部屋）
- ・暑さや湿度に慣れていない状態で、体を激しく動かしたり、長時間屋外で過ごすなど。

*熱中症予防の3つのポイント



① 喉の渇きがなくても、こまめな水分補給をしましょう。

カフェインは利尿作用があるので緑茶やコーヒーはなるべく避け、スポーツの時はミネラルも同時に取れるスポーツ飲料、普段は砂糖の含まない麦茶を飲むなど使い分けしましょう。

② できるだけ暑さを避けましょう

室内では扇風機やエアコンで温度調節し、遮光カーテンを利用し直射日光を避けましょう。
屋外では日陰をなるべく歩いたり、日傘や帽子の着用し日差しを避けましょう。

③ 暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・軽いウォーキングや入浴で汗かく習慣を身につけておくと様々な体調不良予防にもなります。
- ・夏は食欲が落ちますが、朝食をきちんととることで水分のみならず塩分補給にもなります。
水分と塩分をとることで汗もかきやすくなり、体温も下げてくれます。
- ・寝不足で脳の働きも鈍くなっていると体温調節機能もうまく働かないので、きちんと睡眠時間を確保しましょう。

*もし熱中症かな?と思ったら…



《熱中症の症状》

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、こむら返り
症状が進むと…頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱

《応急処置》

涼しい環境に移動しましょう。

衣服をゆるめ、首や脇の下や太ももの付け根を冷やしましょう。

水分、塩分、経口補水液を補給しましょう。

自力で飲水できない、応答がおかしい時はためらわずに救急車を呼びましょう。

