

熱中症を防ぐために



～熱中症は誰もが発症する可能性があります、適切な予防をすれば防ぐことができます。この夏を健康に乗り切るための参考にしてください～

●熱中症とは？

熱中症は高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

●熱中症はどんなとき起こりますか？

炎天下で運動や肉体労働をしたときに熱中症は起こる傾向があります。しかし、とくに高齢者は、室内で安静にしているときも熱中症になることがあるので、屋内外問わず注意が必要です。

室内にいるときも
注意が必要！

熱中症は高温多湿の環境下で起こりやすくなりますが、どの程度の気温・湿度によって熱中症が起こるかは、個人差があります。また、そのときの体調にも大きく左右されます。

急に暑くなった日は
特に注意！

●熱中症になったときは？

暑くて頭がぼんやりする、のどがとても渇く・・・これらは、熱中症の初期症状です。早急に水分・塩分を補給し、涼しい場所へ移動しましょう。そして、冷たいタオルなどで火照った身体を冷やすことが大切です。ただし、熱中症は急激に症状が悪化する傾向があるので、くれぐれも注意して経過をみてください。

●熱中症にならないためには？

水分・塩分補給

○こまめな水分・塩分の補給

※ 高齢者はのどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給を。

熱中症になりにくい室内環境

○扇風機やエアコンを使った温度調整

○室温が上がりにくい環境の確保

(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)

体調に合わせた取り組み

○こまめな体温測定

○保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の準備

○日傘や帽子の着用

○日陰の利用、こまめな休憩

○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

