

熱中症を予防しましょう!!

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さ慣れなども影響して起こります。

例えば・・・

- ①気温が高い。(28℃以上) → 体温調節のはたらきが追い付かない。
- ②湿度が高い。(70%以上)
- ③日差しが強い。 → 地面からの照り返しにも注意!
- ④風がない。 → 汗が蒸発しにくく体に熱がこもる!
- ⑤暑くて寝苦しい夜 → 室内でも注意!
- ⑥熱帯夜の翌日 → 寝不足などで、体調がよくない!



予防のポイント

◆服装に工夫を

- ◇汗が早く乾くような、麻や綿など風通しの良い衣服を着用するようにする。
- ◇外出の際には 帽子や日傘も忘れずに!

◆水分の補給を

- ◇のどの渇きを感じる前に早めに水分を補給しましょう。
 - *特に、**高齢の方**は、のどの渇きを感じにくいです。そのため、体内の水分が不足することにより、血液が濃くなり、**脳梗塞**などをおこしやすくなり大変危険です。
- ◇汗をたくさんかいたときは、塩分もあわせて補給しましょう。
(スポーツドリンクなども効果的です。)
- *しかし、“水分補給にビール”は**厳禁**です。アルコールは尿の量を増やすため、逆に脱水状態になります。

◆体調の管理を

- ◇1日3食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとりましょう。
- ◇保冷剤、氷、冷たいタオルなどで**首・脇の下・太もものつけ根**を冷やす方法もあります。

◆日陰を味方に

- ◇屋外では・・・外を歩くときは**日陰**を選んで歩きましょう。
- ◇屋内では・・・節電も大切ですが、**熱中症は命にかかわるので、扇風機やエアコンを使って温度調整**をしましょう。
(温度は28℃より低く、湿度は70%より低く)

*最後に、車内に小さな子どもだけ置いて車から離れることは絶対にやめましょう!

