

夏を乗り切る！ 熱中症予防対策！！

今年も暑い夏がやってきました。夏、注意していただきたいのが熱中症です。
今回は熱中症の予防と対策についてご紹介してきたいと思います。



●熱中症とは…

室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の障害など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合も、多く報告されています。

●熱中症の予防

○こまめな水分・塩分の補給

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給を行うようにしましょう。

○熱中症になりにくい室内環境づくり

- ・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)
- ・こまめな室温確認



○体調に合わせた対策

- ・こまめな体温測定（特に体温調節機能が十分でない高齢者、障がい児・障がい者、子ども）
- ・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
- ・日陰の利用とこまめな休憩時間の確保
- ・通気性の良い、吸湿・速乾な衣服の着用
- ・天気の良い日は昼下りの外出はできるだけ控える



●熱中症になってしまったら…

- ・まずは涼しい所へ避難する
- ・衣服をゆるめ、楽な姿勢で休む
- ・スポーツドリンクなどの水分を摂取する
- ・体に濡れタオルをかけるなどして冷やす



*自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう！

気象庁や三重県のホームページにも熱中症に関する情報が掲載されています。

これらの情報も参考に、暑さに負けない健康な夏をお過ごしください！

・気象庁 HP→<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

・三重県 HP→<http://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/hpm21/netyu/netyu.htm>