

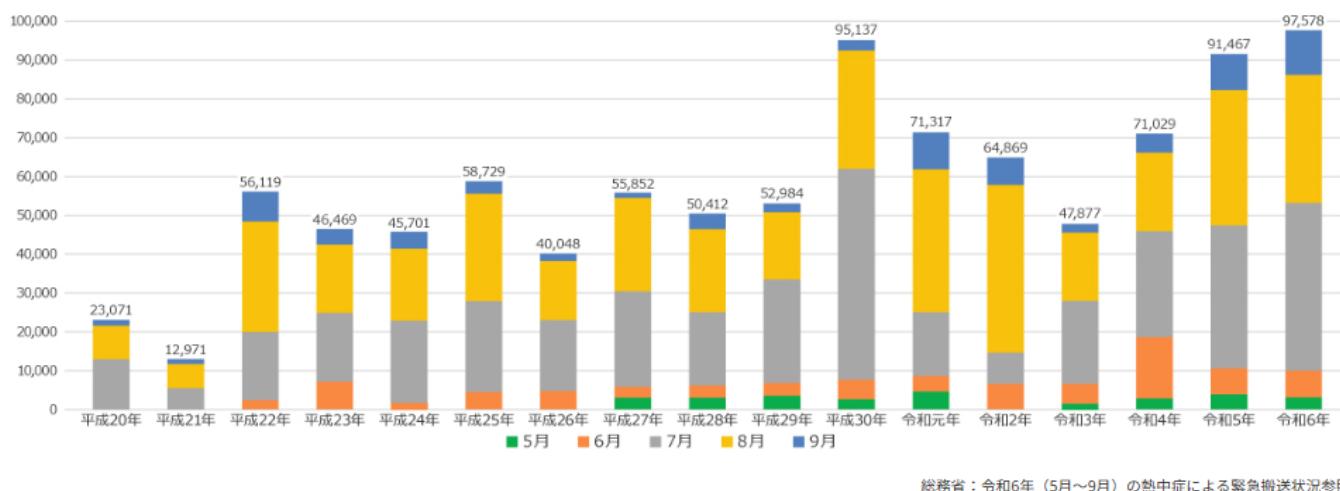
熱中症予防について

ゴールデンウィークも終わり、これから梅雨へと向かって行くことにより熱中症の発生しやすい季節となりますので日々の日常生活においての熱中症予防の注意点について報告したいと思います。



温暖化により熱中症による死亡者数は年々増加となっています。

熱中症による緊急搬送者の推移



熱中症による緊急搬送者数は毎年5月から増加して7月・8月でピークを迎え9月からま減少傾向に推移します。

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境で、体温の調整機能が働かず、体に熱がたまってしまうことで起こります。

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、だるさなどの症状が現れ、重症になると意識がもうろうとします。

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。

気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時などは特に注意が必要です。

特に、春の訪れとともに気温が徐々に上昇していく時期や、初夏・梅雨明けの時期は、体が暑さに慣れていないので、

体内の調整機能が十分には発揮されず、熱中症を発症するリスクが高まります。日頃から、こまめに水分補給をしながらウォーキングなどで汗をかく機会を増やすことで、徐々に体を暑さに慣れらし、急な気温上昇にも対応できる体づくりで熱中症予防に努めましょう。

熱中症予防のポイント

水分補給する

のどが渴かなくても、こまめに水分補給

寝る前にも
水分補給を!



一般的に、1日の飲水量の目安は大人の場合1.2リットルです。

ただ、一度にたくさん水を飲んでも排泄されてしまいます。

例えば、朝起きた時や寝る前、入浴の前後など、生活の節目に飲むことを習慣づけると、続けやすいです。

運動する時は、15分ごとに水分補給



注意1 スポーツドリンク等による「糖分」

の摂りすぎに注意しましょう。

注意2 家の中で普通に生活している場合に

かく汗は、それほど塩分が濃くないので、
塩分を積極的にとる必要はありません。

屋内での暑さ対策をする

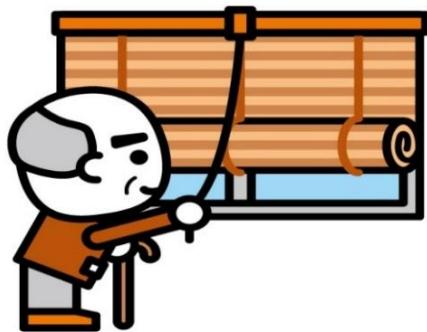


温度計を使って、室温を確認しましょう。

扇風機やエアコンを使って温度調整

(室温28度以下、相対湿度60パーセント以下が目安)します。

直射日光を避けよう



すだれ、カーテンなどで、室温が上がりにくい環境を整えましょう。

シャワーや冷やしたタオルで体を冷却。

特に、氷で首やわきの下などを冷やすのは効果的です。

外出時に備える

帽子や日傘で日ざしをさえぎろう



外出時は水分をこまめにとり、日陰を利用して **こまめに休憩** しましょう。

帽子や日傘で直射日光をさえぎることも大切です。

通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用がおすすめです。

急に暑くなる日や、暑い時間帯には、



外出や屋外の作業を控えましょう。

以上、これから梅雨となり暑い夏へと季節が変化して行きますので
日々の生活において熱中症予防を心掛けて生活するようにお願いします。

