

# 熱中症を予防しましょう

## ◇熱中症とは

高温多湿の状況下で、体内の水分・塩分バランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなり、からだに異常が起こることをいいます。  
 症状は体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常などがあります。  
 これからの季節は、熱中症対策をとり、夏を乗り切りましょう。

## 熱中症予防のポイント

### 【暑さを避ける】

気温や湿度が高いときや、日差しが強い時間帯は、不要不急の外出を控えましょう。室内でも28度を超える時は警戒が必要です。

### ○室内では

- ・室温をこまめに確認
- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

### ○外出時には

- ・日陰の利用と、こまめな休憩
- ・日傘や通気性の良い帽子の着用

### ○からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿・速乾性のある衣服を着用する

・保冷剤、氷、冷たいタオルなど、からだを冷やす

### 【こまめに水分を補給する】

- ・のどの乾きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給する
- ・\*入浴前後や、就寝前にも水分補給をしましょう。
- ・\*アルコール飲料での水分補給はやめましょう。アルコールは体内の水分を排泄してしまいます。



### 生活習慣が大切

#### ○睡眠

- ・睡眠時間の確保はとても大切です。

・日中だけでなく、就寝時も冷房で温度調節をしましょう。

### ○食事

- ・食欲がないからと、あっさりしたものに偏らないよう、バランスよく食べましょう。
- ・ビタミンB1を多く含む豚肉や大豆、カリウムを多く含むほうれん草、バナナなどをとりましょう。

### ○運動

- ・日頃から運動をして、暑さに慣れておきましょう。

### 子どもと高齢者は特に注意を

#### ○高齢者

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さを調節する機能も低下しているため、熱中症に陥りやすくなっています。

- ・暑さを感じにくいいため、室温湿度に注意し、冷房を活用しましょう。
- ・トイレが近い、喉が乾かないなどの理由で水分を控えてしまう人がいます。時間が決めて水分をとりましょう。

#### ○子ども

子どもは体温調節機能がまだ十分に発達していないので、熱中症になりやすい傾向があります。

- ・車内に子どもを残すことは大変危険

です。炎天下でなくても、閉め切った車内で冷房を切ると、温度は一気に上昇し、わずかな時間でも熱中症の危険が高くなります。

- ・子どもは大人よりも低い位置に頭があるため、地面からの照り返しにより高い温度にさらされます。夏の時期は特に子どもの様子に注意しましょう。

### 熱中症になったときの処置

1. 涼しい場所へ移動する
2. 衣服を緩め、体を冷やす（首、脇の下、太ももの付け根など）
3. 水分・塩分を補給する

※自力で水分をとれない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

### ◇今年はいつも以上に注意を

新型コロナウイルス感染症予防のために、マスクを着用することが多いと思います。マスクを着用することにより、体内に熱がこもりやすくなります。また、マスク内の湿度が上がります。喉の乾きを感じづらくなります。気づかないうちに、熱中症の危険が高くなっているのです。今年も、例年よりも一層熱中症予防を心がけましょう。