



今年も熱中症に 気をつけましょう

熱中症は、暑さに体が慣れていない梅雨明け前後には特に注意が必要です。

早めの暑さ対策で、今年の夏を元気に過ごしましょう。

熱中症の症状は？

体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時には、けいれんや意識障害などが起こります。

室内にいても、子どもや高齢者は自覚がないまま熱中症になる危険もあり、周囲の人が協力して注意深く見守ることが大切です。

予防のポイント

①室内環境を整える

・室温28℃、湿度60%を超えないようにします。無理な節電はせずに、適度にエアコンや扇風機を使いましょう。

・室温を上げにくくする工夫として、遮光カーテンやすだれ、屋外に植物を植える緑のカーテンもおすすめです。

②水分と塩分補給

・のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。寝る前にも水分をとり、枕元にも用意しておきましょう。高齢者や子どもは、特に意識してとるようにしましょう。

・多量の発汗後には、スポーツ飲料や経口補水液等（けいこうほすいえき）を飲むのも良いですが、病気などで水分や塩分に制限のある人は、主治医と相談してください。

③外出時の用意

・通気性や吸湿性の良い衣服等を選び、日傘や帽子等で直射日光を防いで、無理せず適度に休憩をとりましょう。

・外出先で体を冷やすため、保冷剤や冷たいタオルなどを携帯しましょう。

④暑さに負けない体づくり

急な気温の変化に備えて、日頃から体力をつけておくことが大切です。バランスの良い食事や、睡眠・休養を十分にとり、運動で汗をかく習慣を身に付けておきましょう。

⑤熱中症情報の活用

テレビやラジオの天気予報で「高温注意情報」や「暑さ指数」など、熱中症への注意を呼びかけているので役立てましょう。

熱中症が疑われたら 早急に対応を！

●涼しい場所へ移動して体を冷やす

日陰やエアコンの効いた室内へ移動して、衣服を脱いで体を冷やします。

●水分と塩分を補給する

水やスポーツ飲料などを少しずつ飲みます。意識のない人には、無理に飲ませてはいけません。

●重症の場合はすぐに受診を

自力で水分が飲めない、けいれんや意識障害等がある場合には、ためらわずに救急車を呼ぶなどして、直ちに医療機関を受診しましょう。

健康づくり課

知っているようで知らない！？

熱中症予防クイズ

Q1 熱中症予防には、帽子を常にかぶっておけば安心？

A1 **×** 帽子を長時間かぶり続けると、帽子の内側に熱がこもり熱中症になりやすくなります。日陰では時々脱いで、換気をしましょう。

Q2 よく冷えたビールは水分補給に最適？

A2 **×** アルコールは利尿作用があり、体内の水分を排出しやすくなり逆効果です。コーヒーや緑茶等も利尿作用があるので、水分補給としては注意が必要です。

Q3 体を冷やす時には、額を冷やすと良い？

A3 **×** 首や脇、脚の付け根、膝の裏等の太い血管が通っているところを、冷たいタオルや氷で冷やすのが効果的です。