



「暑～い夏」熱中症に気をつけよう!!

「暑いなあ～」という言葉をよく耳にする季節がやってきました。この時期特に気をつけなければいけないのが熱中症です。熱中症は暑い日差しの下で作業や運動をしている時だけではなく、屋内でも起こる症状です。多量の汗をかくと体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整がうまくできなくなり、熱を体外に放出することが困難になり症状が現れます。

梅雨明けの蒸し暑い日、日中の気温・湿度が高い日、熱帯夜などは特にしっかりと対策し、楽しい夏を過ごしましょう。

どんな症状が起こるの？

めまい、ふらつき、全身倦怠感、一時的な失神、筋肉に痛みを伴ったけいれん、吐き気、頭痛など

症状が現れたときの対処法

- ・日陰などの涼しい場所で衣類をゆるめて足を高くし横になる
- ・水分や塩分を補給する
- ・首すじ、脇の下、大腿部の付け根を保冷剤、氷、冷たいタオルなどで冷やす など



予防には『水分補給』と『暑さを避けること』が大切です

～環境で対策を！～

- ・日よけ帽子の着用
- ・できるだけ日陰で休息をとる
- ・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)
- ・室温は28℃を超えないようにエアコンや扇風機、うちわなどを上手に使う

※子どもは体温調節が未熟です。気温32℃の場合、地面から50cmの高さでは35℃、5cmでは36℃以上と地面の照り返しにより高い温度にさらされます。こまめに水分補給をし、顔が赤くなっていないかなど様子を観察しましょう。また、体温調整がしやすい服装を選びましょう。

※高齢者は汗をかきにくい、暑さを感じにくいなど体温を下げるための反応が弱くなっています。体調管理に気をつけましょう。

～効果的な飲み物・食べ物～

- ・牛乳…飲むタイミングは運動後。血液量を増やして汗をかきやすくし、皮膚表面から熱を放散する機能を高める。
- ・梅干し…大きさに大小はあるが、水500mlから1ℓにとかす。
- ・スイカ…微量の食塩を加えることで、スポーツドリンクと同じような効果が期待できる。
- ・ミネラル入り麦茶…ミネラル不足の解消と体温を低下させる働きがある。
- ・ミネラルウォーター…糖分が気になる方の水分補給。
- ・スポーツドリンク…ナトリウム濃度が高く、塩分を含んだ物がお勧めです。
- ・冷たい味噌汁…体液と塩分濃度が近く、郷土料理にもあります。
- ・塩分のある飴…水分補給時に塩分の摂取。塩分が不足していると水分の吸収が遅くなる。 など

※一度に多量の水分摂取は控え、こまめに摂取(1回200ml程度)することが効果的です。

のどが渴いたときはもちろん、のどが渴かなくてもこまめに水分補給をしましょう。
日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをこころがけましょう。
症状が改善しないときは、早めの受診をおすすめします。