

正しい知識で熱中症予防

いよいよ夏本番、暑い日が続く時期になりました。近年は9月下旬頃まで熱中症の発生に警戒が必要な日があります。今年も厳しい暑さが続くことが予想されますので、正しい知識を身につけ、熱中症を予防しましょう。

暑さをさける・にがす

家では

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・遮光カーテンや



外出時は

- ・外出時には日傘や帽子を着用
- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩



体から熱をにがす

- ・吸湿性、速乾性のある通気性の良い衣類を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす



暑さを避けるために「熱中症警戒アラート」にも耳を傾けよう

「熱中症警戒アラート」は熱中症の危険性が極めて高くなると予測されたときに、テレビ、ラジオ、インターネットなどを通じて、お知らせされます。発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。



▲熱中症予防情報サイト（環境省）

こまめに水分補給をする

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給を行いましょう。大量に汗をかく外仕事や運動をするときにはスポーツドリンクが、デスクワーク時や屋内で過ごすことが多く汗をあまりかかない場合は、水や麦茶で水分補給を行うのがおすすめです。ただし、スポーツドリンクには糖分や塩分が多く含まれていますので、とりすぎには注意が必要です。

ご注意

暑さの感じ方は人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。自分の体をよく知って、些細な体調の変化にも注意しましょう。

室内でも熱中症予防

暑さを感じなくても温度計を見るようにし、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。夏場の室温目安は28℃です。

高齢者・子供・障害をお持ちの方は特に注意

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚や、暑さに対する体の調整機能が低下しているため、特に注意が必要です。

また、子供は体温の調節機能がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。自分の体に合わせた熱中症対策を取りましょう。