

### ～予防と対策で夏を乗り切ろう！～

#### ●熱中症を予防するには？ 《日常生活での注意事項》

##### 1 暑さを避けましょう

屋外では、日陰を選ぶ、直射日光を避ける、帽子をかぶる、日傘をさす。など

屋内では、すだれをつける、カーテンを閉める、扇風機やエアコンをつける。など

##### 2 服装に注意しましょう

吸収性の良い下着を選ぶ。黒色系の素材は避ける。襟元はなるべくゆるめる。など

##### 3 こまめに水分を補給しましょう

お茶、スポーツドリンク、0.2%程度の食塩水など

※ビールなどアルコール類は、一時的に水分は摂れても、その後、それ以上の水分が尿として出ますので、注意が必要です。

※のどが渇いたという自覚症状は、かなり脱水が進んでいる状態です。

##### 4 急に暑くなる日は注意しましょう

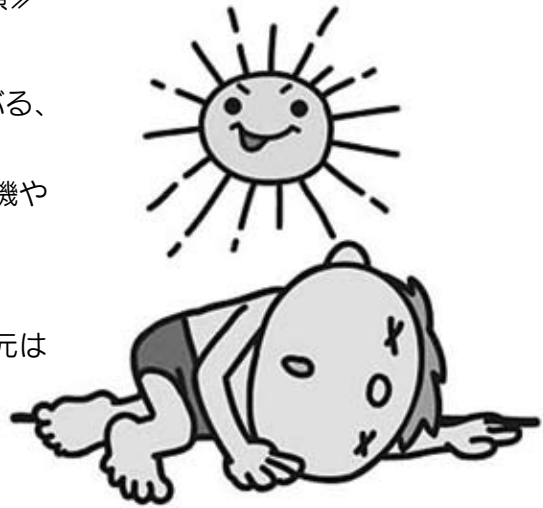
熱中症は、急な温度・湿度の上昇によって引き起こされやすいので、注意が必要です。

##### 5 生活習慣を改善しましょう

脱水や欠食、飲酒、睡眠不足等ある人は、ほかの人よりも熱中症に陥りやすいので注意しましょう。

##### 6 個人の条件を考慮しましょう

風邪などで発熱している人、体調不良の人、貧血の人、皮下脂肪の厚い人、高齢者、心肺機能が弱い人、自律神経や循環機能に影響を与える薬を飲んでいる人は、ほかの人よりも熱中症に陥りやすいので注意しましょう。



#### ●注意とお願い！

##### 1 高齢者の方は、特に注意が必要です！

熱中症患者のおよそ半数は高齢者です。高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。

##### 2 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください！

節電を意識しすぎるあまり、健康を害することのないようご注意ください。

気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。