

# 熱中症にご注意ください！



## 熱中症とは？

暑いときには、皮膚から熱を逃がしたり、汗をかいて、その汗が蒸発することで熱が奪われて体温を調節します。ところが、体水の水分や塩分が不足して脱水状態になると、体内の熱を外に出せなくなり、熱がこもって様々な体の変調を来すようになります。このような状態が「熱中症」です。身体が暑さに慣れていないときや、急に暑い場所に入ると、また、屋外だけでなく、暑い室内や車の中などでも熱中症の危険があります。

## 熱中症の予防は？

### 暑さを避けよう！

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

### 服装に注意！

「吸収性の良い下着を選ぶ」、「黒色系の素材は避ける」、「襟元はなるべく緩める」など

### こまめに水分摂取を！

「お茶」、「スポーツドリンク」、「食塩水（0.2%程度）」など

※のどが渇いたと感じたときには、かなり脱水が進んでいる状態です。

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

### 急に暑くなる日は注意！

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。

### 生活習慣を改善しよう！

脱水や欠食、飲酒、睡眠不足等のある人は、ほかの人よりも熱中症に陥りやすいので注意してください。

### 個人の条件を考慮しよう！

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、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てください。

また、子どもや高齢者、障がい者などは、自力での水分摂取や温度調整が難しいことがあるため、周りの方が協力して注意深く見守るようにつけてください。