

熱中症って？

人間の体は、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、体内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きたすようになります。このような状態が「熱中症」です。

熱中症に必ず注意！

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！

脱水や欠食、飲酒、睡眠不足などの状態の人は、ほかの人よりも熱中症になりやすいので注意してください。

▼個人の条件を考慮！

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な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ご注意ください。