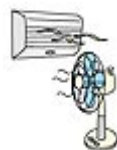


まだまだ猛暑が続きます。

参考: 環境省 ホームページ

熱中症は予防が大切! しっかり予防して暑い夏をのりきりしましょう



熱中症とは…

高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスがくずれたり、体内の調整機能がうまく働かず、体温の上昇、めまい、頭痛、吐き気、おう吐、倦怠感など、ひどい時には、けいれんや意識の異常など様々な症状をおこす病気です。

死に至る可能性もありますが、予防法を知っていれば、防ぐことができます。



熱中症を引き起こす条件

<環境>

- ・気温が高い ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い

<からだ>

- ・激しい労働や、運動によって体内に著しい熱がつくられる
- ・暑い環境に体が十分に対応できていない

熱中症を引き起こす可能性あり

*** 家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。**

小さなお子さんとは…

体温調節機能がまだ十分に発達していない。
地面の照り返しにより高い温度にさらされる。

お子さんの様子を十分に観察 しましょう!
遊びの最中には、水分補給や 休憩を!
外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに!
日頃から栄養バランスのとれた 食事や運動、遊びを通して 暑さに負けない体づくりを実践 しましょう!

高齢者の方は…

皮膚の温度感覚が鈍くなり、暑さを感じにくい。
体温を下げるための身体の反応が、弱くなっているため、汗をかきにくい

室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用!
のどが渇かなくても水分補給しましょう!
調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう!

* 持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

* 汗で失われた水分をビール(アルコール)などで摂るのは誤りです。アルコールは、尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまいます。

熱中症は予防が大切！！ ～予防法と対処方法について～



高齢者は、暑さを感じにくく、汗をかきにくい



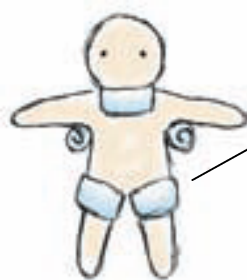
たくさん汗をかいたら、塩分の補給も忘れずに！！
湿度が高いとき、風がないときは要注意！

⇒スポーツドリンク・食塩水(0.1～0.2%)などを飲ませる。



まずは、涼しい場所へ

- ・ 衣服をゆるめる。
- ・ 身体などに、水をかけたり、揺れタオルをあてて扇ぐなど、身体を冷やす。



足の付け根・股間の間を冷やす

症状が改善しない場合は、
救急隊を要請し医療機関へ。