

知っていますか？ 夏の熱中症対策！

熱中症は、室温や気温が高い中で作業や運動を行い、体の水分と塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいとき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。
家の中でじっとしていても、部屋の温度や湿度が高いために、熱中症になることが報告されています。熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。

子どもと高齢者は特に注意を！

子どもは

- 汗をかく能力が未熟です。
- 暑い時にも遊びに夢中になってしまいます。
- 地面の照り返しにより、高い温度にさらされます。
- 遊びの最中には、水分と塩分の補給と休憩を心がけてください。
- お子さんの様子をよく観察してください。



高齢者は

- 汗をかきにくくなっています。
- 暑さを感じにくくなっています。
- 体温を下げるための体の反応が弱くなっています。
- のどが渴かなくても水分と塩分の補給をしましょう。
- 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。



熱中症予防のための体調チェック！

あてはまるものがあれば、熱中症に要注意！

- 夜更かし等で睡眠不足
- お酒を飲み過ぎて二日酔い
- カゼなどで、発熱や下痢がある
- 朝ご飯をしっかり食べてこなかった
- 何となく体調が良くない

糖尿病、高血圧症、心臓病、腎臓病のある方は、熱中症対策について、かかりつけ医に一度相談しましょう。