

気をつけて! 熱中症

【問合わせ】保健センター ☎84-0646

熱中症は暑い環境の中で、体温調節ができなくなり発症します。重症になると命にかかわることもあります。真夏の炎天下だけでなく、室内や夜間でも要注意。特に高温多湿・強い日差し・無風・急に熱くなったときは危険です。天気予報も参考にして熱中症を予防しましょう。

体 調

- ◇のどが渇いていなくても定期的に水分をとる。
 - ・1日6杯(毎食後・10時・15時・就寝前、コップ1杯150~200cc)+汗をかく前
 - ・とろろやゼリー・寒天・果物など食べ物から水分をとる。
- ◇規則正しい生活をして、体調を整える。
- ◇体調が優れないときは、無理をしない。



身支度

- ◇飲み物をもって外出する。
- ◇直射日光をさけ、帽子・日傘を使う。
- ◇白色系で、吸湿性・通気性のよい服を選ぶ。

環 境

- ◇すだれやカーテンを利用する。
- ◇扇風機やエアコンを上手に使う。
- ◇涼しい時間にでかける。
- ◇保冷剤や市販の冷却シートを活用する。

【対処法】

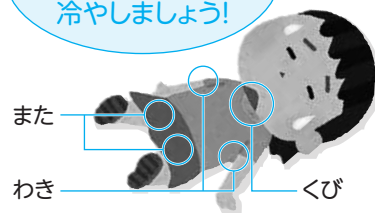
めまい、たちくらみ、足の筋肉がつる

涼しい環境で休む、体を冷やす、水分・塩分補給

頭痛、吐き気・嘔吐、だるさ、ふらつく、立てない、意識がなんとなくおかしい

涼しい環境で休む、体を冷やす、できれば水分塩分補給、救急車を呼ぶ

「首」「わきの下」「また(足のつけ根)」を冷やしましょう!



アルコールは逆効果

暑い夏、冷たいビールで水分を補給しよう…♪と考えていたら、大間違い!!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。アルコールで水分補給しようとするのは逆効果です!また、アルコールを飲んだ翌日はからだ脱水傾向になります。翌日はしっかり水分をとりましょう。

乳幼児は特に注意

子どもは汗っかきのイメージがありますが、汗腺がまだ発達していないため、体温調節が未熟です。また、地面に近いほど気温が高くなるため、ベビーカーや幼児は、大人より約3℃高い環境にいます。特に注意して水分補給や涼しい服装・帽子の使用、早寝早起き・栄養バランスに心がけましょう。