



気をつけて! 熱中症

梅雨明けが危ない!!
要チェック!!

【問合わせ】保健センター ☎84-0646

新型コロナウイルス感染症対策のために、マスクを着用することで喉の渇きに気づきにくく、脱水・熱中症になりやすくなります。重症になると命にかかわることもあります。本格的な夏を向か

える前から準備することが大切です。真夏の炎天下だけでなく、室内や夜間でも要注意。しっかり予防して暑い夏をのりきりしましょう。

簡単脱水チェック

1つでも当てはまったら
要注意!

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 原因不明の発熱がある | <input type="checkbox"/> 舌が乾いている |
| <input type="checkbox"/> 急激な体重減少がある
(7日間で4%減少) | <input type="checkbox"/> 皮膚や親指の爪をつまんで離れたとき、2秒以内にもとに戻らない |
| <input type="checkbox"/> 手が冷たい | <input type="checkbox"/> わきの下が乾いている(高齢者のみ) |

予防方法

できることからやってみよう!

体調

- ◆ のどが渇いていなくても定期的に水分をとる。
1日6~8杯(起床・毎食(3食)・10時・15時・入浴前後・就寝前にそれぞれコップ1杯150~200cc)
+汗をかく前に2杯。
- ◆ 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。

暑さに備えた体作り

- ◆ 軽い運動をして暑さに体を慣らしましょう。

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

もしもこんな症状が現れたら…

めまい、たちくらみ、足の筋肉がつる

水分・塩分補給、涼しい環境で休む、体を冷やす

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、水分・塩分補給、救急車を呼ぶ

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。アルコールでの水分補給は逆効果です。

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。