

熱中症の予防法

無理な運動は避けましょう

- 気温や湿度が高い時ほど、熱中症の危険性は高くなります。また、運動強度が高いほど、熱中症の危険性も高くなります。

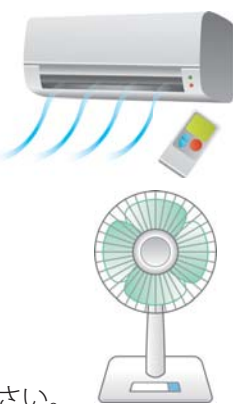
暑い！と感じる時は無理な運動を避け、適宜休息をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。



上手にエアコンを使いましょう

- 小さい子どもや高齢者、持病のある人は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。気温や湿度の高い日は、無理な節電はせず、扇風機やエアコンを上手に使いましょう。

周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。



周りの人にも気配りを

- 自分の事だけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周囲の人の体調にも気を配りましょう。スポーツ等行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。



「おかしい!？」と思ったら病院へ

- 熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。

「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。



■ウォーキング教室の様子

水分はこまめに補給

- のどが渇く前に水分を補給しましょう。

汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。ただし、ビールなどのアルコールは尿の量を増やし、体内の水分を出してしまうため水分を補給できず、逆に危険です。また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！



暑くなる日は要注意

- 熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。



熱中症を 予防しよう！



熱中症は毎年7月から8月にかけて最も多く発生し、症状が重くなると、命へ危険が及びます。

ただし、適切な予防をすれば防ぐことができ、熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。

一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

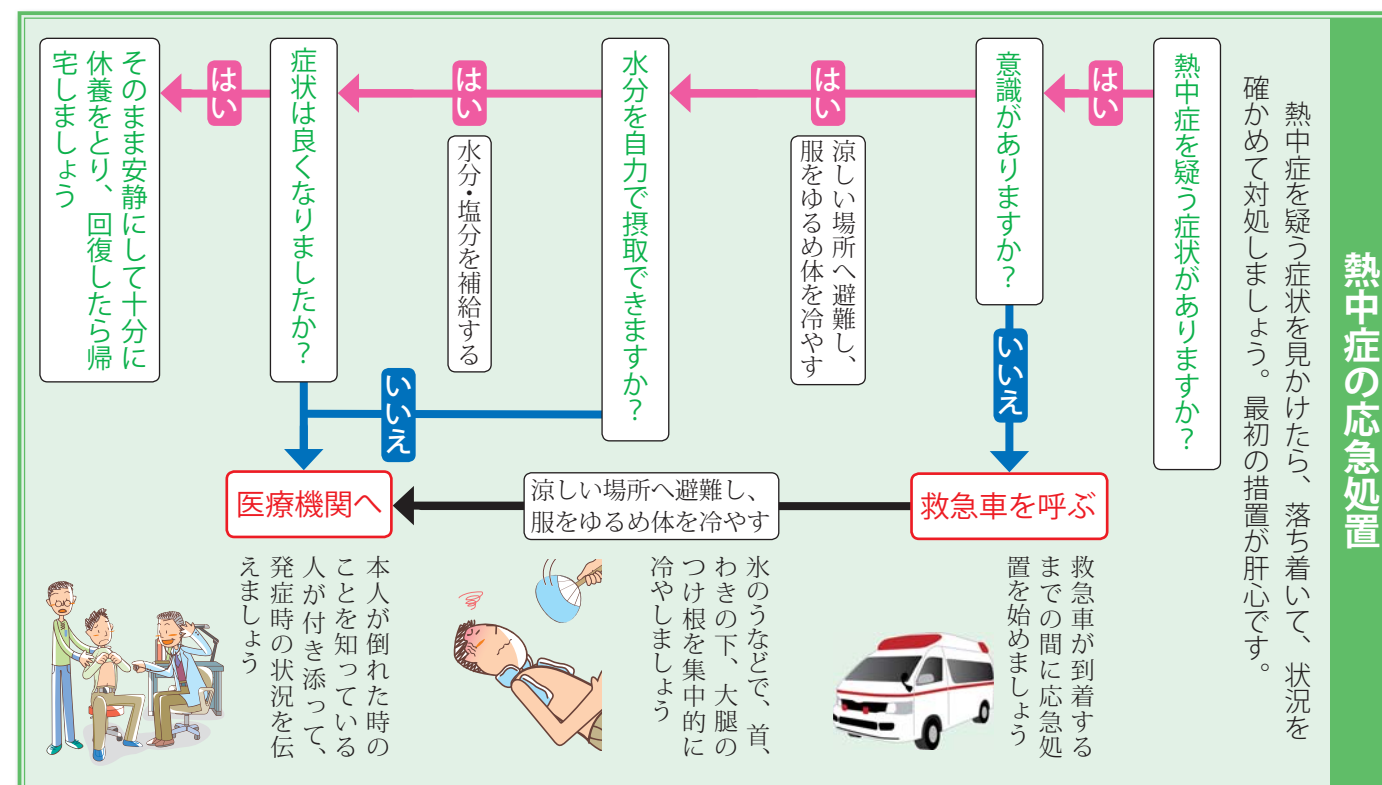
【問い合わせ】市健康増進課 ☎ 0994-41-2110

熱中症とは？

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。



- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。



熱中症の応急処置

熱中症を疑う症状を見かけたら、落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。