



◆熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

日本気象協会の発表では、今年6月から8月までの気温は全国的に平年より高いと予想されています。南から暖かく湿った空気が流れ込みやすいため、蒸し暑い日が多くなりそうです。北海道では7月から8月までは注意レベルになる見込で、日によっては警戒レベルになる可能性があります。

いつでも・どこでも・誰でも条件次第で熱中症になる危険性があります。正しい予防法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

◆熱中症の予防は体づくり

熱中症を予防するためには、シーズンを通して暑さに負けない体づくりが大切です。気温が上がりに始める初夏から日常的に適度な運動、食事、睡眠を心掛けましょう。

○水分をこまめにとろう

喉が渇いてなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクは水分の吸収がスムーズにできますが、塩分や糖分も多く含まれていますので、取り過ぎには注意です。

○塩分を適度にとろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通して適度に塩分をとりましょう。かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談し、その指示に従いましょう。

○睡眠環境を快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

○丈夫な体を作ろう

バランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体を作

りましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大事です。

◆日々の生活の中で工夫を

暑さは、日々の生活の中での工夫や心掛けで和らげることが出来ます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで熱中症の危険を避けやすくなります。

○気温と湿度をいつも気にしよう

今自分がいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。

○室内を涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢してはいけません。

○衣服を工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調節しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選び、下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選ぶと良いでしょう。

○日差しをよけよう

帽子をかぶったり、日傘をさす

ことで直射日光を避けましょう。また、なるべく日陰を選んで歩くななど、日陰で活動するようにしましょう。

○冷却グッズを身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさを和らげるものまで、様々なグッズがあります。首元など、太い血管が体の表面近くを通っている場所を冷やすと効率よく体を冷やすことができます。



もし熱中症かなと思ったときは、すぐに涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて体を冷やす、塩分・水分を補給するなどの応急処置をし、医療機関に相談又は救急車を呼びましょう。