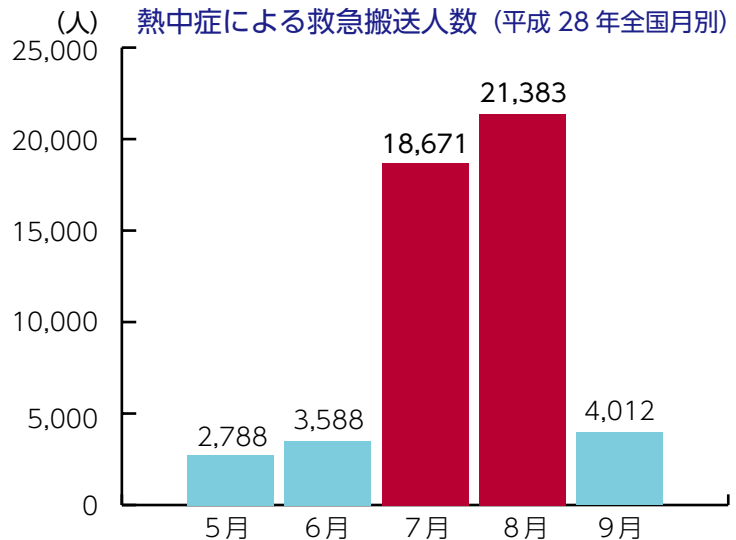


熱中症に注意しましょう

熱中症は、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時にはけいれんや意識の異常などを起こす症状のことです。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風があまりない、体が暑さに慣れていない時は起こりやすくなります。また、家の中にいても、室温や湿度が高いと、体から熱がにげにくくなるので注意が必要です。



熱中症により、全国で毎年4万人以上の人が救急搬送されています。特に、気温や湿度が上昇する8月は注意が必要です。



「熱中症」予防のポイント

- 室温は28℃以下、湿度は70%以下になるように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- こまめに水分を補給しましょう。たくさん汗をかいたら、塩分も補給しましょう
- 外出するときは、体をしめつけない涼しい服装で、帽子や日傘で日よけ対策をしっかりとしましょう
- 無理をせず、適度に休憩をとりましょう
- 日ごろからバランスのよい食事と体力づくりに心がけましょう



Q. 暑い夏はビールで水分補給してもいい?

A. アルコールには利尿作用があり、尿の回数が多くなります。そのため飲んだ以上の水分が尿として失われてしまうので水分補給にはなりません。



「熱中症」の症状と対処法

重症度	症 状	対処法
軽度 ↓ 重度	○めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	○涼しい場所への移動・安静・水分補給
	○頭痛・吐き気・体がだるい・集中力や判断力の低下	○涼しい場所への移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給 ※水分を飲めない場合や症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう
	○意識がない(受け答えや会話がおかしい)・けいれん・運動障害(普段通りに歩けない)・体が熱い	○すぐに救急車を呼び、涼しい場所に移動・安静・体を冷やす

