

熱中症にご注意！

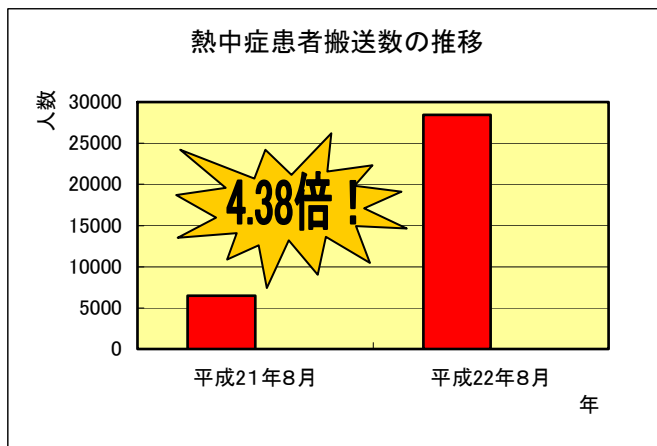


1. 熱中症について

高温多湿な環境下において体内の水分及び塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能の働きが悪くなり発症します。

年々、熱中症患者の救急搬送数は増加しています。

日常生活・運動で注意する気温とは・・・



気温	注意事項
35度以上	<ul style="list-style-type: none"> 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動。 運動中止
31～35度	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者においては、安静にしているでも熱中症になる危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動。 激しい運動は中止する。
28～31度	<ul style="list-style-type: none"> 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。 積極的に休息をとり水分を補給する。 激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。

(環境省ホームページ 熱中症環境保健マニュアルより引用)

症状: 眩暈、頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、筋肉痛、高体温など。

対策

3. 熱中症を防ぐには。

- 暑さを避ける・・・*屋外では日陰を選び日傘や帽子を使用しましょう
*室内では扇風機やエアコンで適正温度(24℃～28℃)に保ちカーテンやブラインドすだれ等で直射日光が室内に入らないようにしましょう。
- 体調を整える・・・*寝不足や疲れがたまり体力が低下したときに熱中症になりやすくなりますので十分に睡眠、休養を取りましょう。
*暑さにより食欲が低下したりするので、食事を抜かないようにしましょう。
- 服装を工夫する・・・*通気性の良い服装をえらびましょう。
- こまめに水分を補給する・・・*高齢者は体温調節機能が低下しているので気をつけて水分を摂りましょう。



4. 水分の摂取方法。熱中症の予防には水分摂取方法がとても大切です。

- ①1回に摂る水分量は200ml(コップ1杯)程度を目安に。ゆっくり時間をかけてこまめに。
※一度に多量の水分を摂ると吸収が悪くなり胃がもたれる原因になります。
※冷たすぎる飲み物は消化能力を落としたり、内蔵を冷やす原因になります。
冷たい物ばかり摂らないようにしましょう。

おすすめ☆

- ②水分の種類: 水、ノンカフェインのお茶(麦茶、十六茶、黒豆茶、そば茶、杜仲茶など)

注意が必要な飲み物！

- ※カフェインが多い緑茶やコーヒー・アルコールには利尿作用があるので、尿の排泄回数が多くなり、体から水分が失われ脱水傾向になるので注意が必要です。
- ※スポーツ飲料は糖分が多いので控えましょう。

～今年は、震災の影響で、節電対策を強いられていますので、熱中症に気をつけましょう～