



熱中症に注意しましょう！

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。
高齢者は特に注意が必要で、熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65 歳以上）となっています。

■暑さに強いから大丈夫？

高齢になると温度感受性が低くなり、暑さを感じにくくなります。そのため、暑いと判断する力も低下してくるので、体温の上昇に伴う発汗が遅れ、からだに熱がたまりやすくなります。また、もともと体の水分量が少なく、のどの渇きも感じにくくなるため、脱水症状になりやすいので注意が必要です。

※熱中症は予防が大切です。熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなども影響するので、次のような場合は注意が必要です。

注意が必要な日	気温や湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった
注意が必要な人	65 歳以上の人または幼児、持病のある人、肥満の人、暑さに慣れていない人

■部屋の中なら大丈夫？

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光をさえぎる、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコンなどを使用して部屋に熱がこもらないように、常に心がけましょう。

●熱中症の予防法

①からだづくり

- ・肉や魚・野菜をしっかり食べてタンパク質やビタミンなどをバランスよく摂りましょう。汗をたくさんかいた日は梅干しなどで塩分補給を忘れないようにしましょう。
- ・日ごろからウォーキングなどで汗をかく習慣を身に付けていると、暑さに対応しやすくなり、熱中症になりにくくなります。

②暑さ対策

- 外出するときは暑さを和らげる工夫をし、こまめに水分補給をすることが大切です。
- ・帽子や日傘で直射日光をさえぎり、なるべく日陰を歩くようにし、涼しいところでこまめに休憩を取りましょう。
- ・えりの開いた服やゆとりのあるズボン、スカートなど、熱がこもらない涼しい服装を心がけましょう。
- ・こまめに水分補給できるように、水分を持ち歩くようにしましょう。経口補水液やスポーツドリンクも水分補給に適しています。

室内にいても熱中症で倒れる場合があります。温湿度計を用意して、過ごしやすい環境を整えましょう。

- ・室内では扇風機やエアコンを使い、室温が 28 度を超えないよう、湿度も上がり過ぎないように注意しましょう。
- ・室内にいても水分は失われていきます。手の届くところに飲み物を置いて、こまめに水分補給しましょう。
- ・就寝中も同様にからだから水分が失われていきます。寝る前だからと我慢せずに水分補給を心がけましょう。

エアコンなども使って快適な環境を保ち、十分な睡眠を取りましょう。

③マスクの着用

新型コロナウイルス感染症対策としてマスクをしている人が多いですが、高温多湿の環境下では、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。

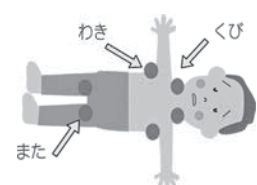
屋外で人との距離が 2 メートル以上確保できる場合にはマスクを外したり、マスクをする場合には、重労働や長時間の運動を避け、こまめに水分補給しましょう。

●熱中症の主な症状

軽症	中等症	重症
大量の汗、めまい・立ちくらみ、筋肉のこむら返り	頭痛、倦怠感、嘔気・嘔吐	意識障害、けいれん、立位困難、高体温

●応急処置の手順

- ①風通しの良い場所や出来ればエアコンが効いている室内など涼しい環境に移動する。
- ②服を脱がせ冷却する。露出した部分に水をかけ、うちわや扇風機をあてる。氷のうなどがあれば、首・脇の下・足の付け根に当てる。
- ③水分・塩分の補給（ただし、嘔吐や意識障害がある場合は行わない）



問合せ 健康福祉センターさわやか(☎ 76-4006)