



熱中症

近年熱中症を起こす人が増えています。

熱中症とは室温や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体の水分や塩分のバランスが崩れ、熱が体外に放出されないまま、体内にこもるせいで、めまい、頭痛、だるさ、吐き気、ひどい時にはけいれん等の症状を引き起こします。

他人事とは思わず、熱中症対策を心がけましょう。

《予防のポイント》

・暑さを避ける

節電も大切ですが、扇風機やエアコンを上手に使い、室温 28℃を超えないようにしましょう。

・涼しい服装

外出の際は熱を吸収する黒い服は避け、汗を吸う通気性のよい服装で出かけるようにしましょう。

・こまめな水分補給

のどが渴いたからといってお酒で水分補給はダメです。アルコールは利尿作用があり、逆に体内の水分を排泄してしまいますので、水分補給になりません。水やお茶、イオン飲料で水分補給をこまめにしましょう。

前夜に深酒した人、風邪や下痢の人は熱中症になりやすいので、気をつけましょう。

もし熱中症の人がいたら、涼しい場所に移動し、水分補給、衣服をゆるめ、脇や首、太もものつけ根などの部分を冷やしてあげましょう。

自分で水が飲めなかったり、動けない、意識がない、全身のけいれんなどの症状がある時は、ためらうことなく救急車を要請しましょう。