

熱中症に気をつけよう

暑い季節に向けて注意したい熱中症。特に梅雨明けして一気に暑くなる時期は要注意です。

熱中症対策として欠かせない「水分補給」。飲み物の選び方や飲み方を間違えると、熱中症とはまた違う、別の症状を引き起こしてしまうことがあります。

7月 は熱中症予防強化月間です。正しい水分補給をして、暑い夏を健康に過ごしましょう。

水分はこまめに、塩分はほどよく補給しましょう

・のどが渇く前に**水分補給**をしましょう。多量の汗をかいたときには、**塩分の補給**も忘れずに。

からだの約60%（成人男性の場合）は、水分でつくられています。からだの中の水分には「体温調整」の働きがあり、気温が高いときには、汗をかいて体温を調節しています。私たちは、穏やかな環境で普通に生活しているだけで1日に2.5ℓもの水分が失われています。たくさん汗をかく季節には、発汗量に見合う量の水分を補給する必要があります。水分が不足すると、熱中症の症状が現れます。

「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」の“あと2杯”の水を飲む習慣を身につけましょう。

適度な室温で快適に過ごしましょう

適度な空調で室内の温度を快適に保ち、カーテンやブラインドで直射日光を防ぎましょう。

衣服は、吸汗・速乾素材や通気性のよいものを着用しましょう。

栄養・休息はしっかりとりましょう

熱中症の発生にはその日の体調が影響します。日ごろから体調を整えましょう。

適度に汗をかく運動を行い、暑さに負けない体づくりをすることも大切です。

【水分補給 NG 事例集】

- 甘いジュースや清涼飲料水ばかり飲んでしまう。
- のどが渇いたとき、つい一気に飲みしている。
- 汗をかくたびに、水分と一緒に塩分も補給している。
- 水代わりにアルコールを飲んでいる。



※上記の留意点をご家族の皆様にもぜひお伝えください。

かかりつけの医者、すぐ相談できる医療機関を日頃から決めておいてください。