



熱中症の季節です

熱中症とは？

体内の水分や塩分が減り、血液の流れが悪くなることで体温が上がり、臓器が高温にさらされるために起こる障害の総称です。

症状は？

手足のしびれ、めまい、立ちくらみ、筋肉痛、気分の悪さ、頭痛、吐き気などがありまっすぐ歩けなくなることもあります。

どういう時に起きやすいの？

発症には、【環境】 【からだ】 【行動】 の条件が関係します。

【環境】

- ・ 気温・湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 締め切った室内

【からだ】

- ・ 高齢者・乳幼児・肥満
- ・ 低栄養状態
- ・ 下痢などの脱水状態
- ・ 二日酔い、寝不足など

【行動】

- ・ 激しい運動
- ・ 慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給がしにくい

対策をして重症化を防ぎましょう

- ◆ からだを少しずつ暑さに慣らしましょう。
- ◆ 室内では冷房を使いましょう。
- ◆ 屋外では日傘や帽子を活用しましょう。
- ◆ こまめな水分補給。水や麦茶がお勧めです。
- ◆ 症状が出たら早めに休みましょう。からだを冷やすことも有効です。重症の場合には救急車を呼びましょう。

