

夏を元気に過ごすために

# 熱中症から身を守ろう

7月に入り本格的な夏を迎えました。例年、この時期には熱中症にかかる人が増加します。重症化すると命を落とす危険性がある熱中症、かからないためには予防や早期処置が重要です。熱中症から身を守り、夏を元気に過ごしましょう。

問 保健センター ☎ 33・8000

## 熱中症を防ぐ5つのポイント

### こまめな水分補給

熱中症は、暑い環境下で大量に汗が出て、体内の水分やミネラルのバランスが崩れたり、体温の調節ができなくなったりすることによって起こります。しかし、脱水症状を起こしていても、初期の段階ではのどの渇きをあまり感じません。のどが渇く前から、こまめに水分を補給するようにしましょう。

また、カフェインやアルコールには利尿作用があり、水分が排せつされてしまいます。これらを含まない水や麦茶、スポーツ飲料などを飲むようにしましょう。

### バランスのよい食生活

バランスのよい食事をとることも熱中症予防になります。バランスのとれた食事を心がけると、熱中症の



▲帽子や、薄手の長袖の服で直射日光を避けるのも熱中症の予防に

予防に必要な水分やミネラルなどを自然に補給することができます。

そして、必ず朝食を食べましょう。夜、寝ている間にも大量の水分やミネラルが失われます。しかし、朝食を食べることでそれらを補い、体調を整えることができます。

### 熱がこもらない衣服

熱中症は体に熱がたまることに

よって起こります。このため、外からの熱の吸収を抑え、効果的に体の熱を発散させる服装を選ぶことが重要です。

白や淡い色合いのもの、綿や麻の素材で作られたものは、熱の吸収率が低く通気性が高いため体の熱をスムーズに逃します。

### 暑さに負けない体づくり

熱中症は、急激な温度変化などで、体が暑さに慣れていないときに多く発生する傾向にあります。

ウォーキングやストレッチなど、日ごろから適度な運動をして汗をかく習慣を身につけることで、暑さに適応しやすくなり、熱中症の発生を抑えることができます。

### 高齢者や子どもは特に注意を

高齢者は暑さを感じにくく、体内の水分量が少ないため、熱中症になりやすいです。熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）で、日中



▲高齢者は特にこまめな水分補給を

の炎天下だけではなく、室内や夜間でも多く発生しています。

また子どもは、暑さに弱く、自分で予防策を取ることが難しいため、熱中症になる危険が高いです。乳幼児は自宅と屋外での発生が多く、児童・生徒は学校での運動中に多く発生しています。

高齢者や子どもは熱中症になりやすいことを忘れずに、家族や周りにいる人たちが日ごろから注意して、楽しく夏を過ごせるようにしましょう。

# 節電しながら住まいを涼しく

熱中症は屋内でも発生します。暑い夏を少しでも涼しく過ごすため、そして懸念されている電力不足を防ぐため、節電しながら住まいを涼しくする工夫をしてみましょう。

## 涼しく過ごす住まいの工夫

- よしず、すだれなどで、室内への日射を少なく。室外で日差しを遮ることで、室内への熱の侵入を防ぎます。
- 日射遮断フィルムを窓に貼る。日差しが遮断され、室温の上昇を抑えることができます。
- ゴーヤなど緑のカーテンを育てる。日差しを遮る効果に加えて、土や植物の水分による冷却効果も期待できます。
- 風の通り道を作る。
- 夜から朝早くの気温が低い時間帯は、積極的に換気して、部屋を冷やしましょう。
- 朝や夕方に打ち水をする。特に、熱を溜めやすいコンクリートやアスファルトでの打ち水は効果的。
- 扇風機や送風機を有効活用する。風が体にあたると涼しく感じるだけでなく、まんべんなく部屋を冷やすことができます。
- 暑い時には無理をせず、冷房を入れる。フィルタを定期的に掃除することで、効果的に部屋を冷やすことができます。
- エアコンの設定温度は28度前後に。体が冷えすぎると、外気温との差で体に負担がかかります。



▲緑のカーテンを使って部屋を涼しく



▲エアコンの設定温度は28度前後に

## もし熱中症の症状が出てしまったら

熱中症は最初の処置が肝心です。周りの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて、状況をよく確かめて対処しましょう。

