

シニアのみなさん 熱中症予防のために！

暑さを避ける

室内では・・・

- ・ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・ 室温をこまめに確認

外出時には・・・

- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために・・・

- ・ 通気性の良い、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液などを補給する。

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症になると・・・

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い