



6月に入り、夏場にかけて必ず話題になるのが熱中症。7、8月が熱中症のピークですが、6月の梅雨時期は気温と湿度の上昇があり熱中症のリスクは高まってきます。

熱中症とは体温が上がり体内の水分や塩分もバランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなったりして発熱やめまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こす病気のことを言います。ひどい時は、命に関わる病気にも発展します。そこで早い目の対策が必要になってきます。

☆熱中症の予防は、血管の病気の予防にもつながる。

熱中症の始まりは、身体の水分不足で、脱水です。脱水は、血管に負担のかかる状態で、体内の水分が不足すると、血液の濃縮度も増し血栓が作られやすい状態になります。脳卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。少しでも可能性を少なくするため、日頃からこまめな水分補給をして脱水予防をしていきましょう。

熱中症対策のあいうえお

あ 暑さに負けない体力作り

10～20分程度の軽い運動、体を伸ばすストレッチ。汗をかきやすい体作りをしていきましょう。汗をかくと体外へ熱を放出して、対応の上昇を防ぎ、体温を一定に保ってくれます。



い 家の中でも熱中症

最近では、外だけでなく部屋の中でも熱中症になりやすい為、室温を快適な温度に保ち涼しく過ごしていきましょう。室温は、エアコンを活用し20～28℃以下にしていきましょう。室内の空気循環をよくするため扇風機なども活用していきましょう。



う 潤い大事、水分補給

人の体は60%が水分で出来ていると言われています。喉が渇くと感じる前からの水分補給は大事。理想として最低でも水分1.2ℓは摂取しましょう。例えば、起床時、毎食時、お出かけの前後、トイレに行く度、就寝前などまた食事からの水分も大事なため、3食しっかりと摂取していきましょう。



え 炎天下は要注意

外出時には日傘や帽子、涼しい風通しのよい服装で直射日光を避けましょう。なるべく気温の高い昼間の作業は避け、日陰を選びましょう。

お 起きたら健康チェック

朝起きたら体温チェック、日頃からの健康チェック。規則正しい生活をし、質の良い睡眠を心がけていきましょう。体調が悪い時は、無理をせず自宅で療養しましょう。

はじめまして、
保健師の井田です。
よろしくおねがいします。



早めの対策をして行き、夏を元気にすごしていきましょう。