



令和 8 年

保健便り

7 月号

熱中症予防

「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、体温調節機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく屋内でも発症し、場合によっては死亡することもあります。特に高齢者や乳幼児は熱中症にかかりやすく、重症になりやすいため、より注意が必要です。

●暑さを避けましょう

- ・エアコンや扇風機を使用し、室温と湿度を快適に保ちましょう。
- ・遮光カーテンやすだれをしたり、打ち水をするなど工夫しましょう。
- ・外出時には日傘や帽子を使い日差しを避けましょう。
- ・吸湿性や速乾性のある通気性のよい衣服を着ましょう。
- ・保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。
- ・『熱中症警戒アラート』発表時にはなるべく屋外での活動を控え、涼しい場所で過ごしましょう。



●こまめに水分を補給しましょう

喉の渇きを感じていなくても、定期的に水分補給をしましょう。水分補給には経口補水液や麦茶などのミネラルが入っているものが効果的です。コーヒーやビールなどのアルコール類には利尿作用があるため、水分補給には適しません。

●熱中症の症状は？

めまい・生あくび・大量の汗・足がつるなどは熱中症の初期症状の可能性があります。病状がすすむと、頭痛・嘔吐・発熱・けいれんなどが起こります。

●熱中症の応急手当は？

- ・意識がはっきりしない場合にはすぐに救急車を呼びましょう！
- ・涼しい部屋や日陰に移動しましょう。
- ・衣服を緩め、からだを冷やしましょう。首やわきの下、足の付け根などを保冷剤などで冷やすと効果的です。
- ・水分が取れば、経口補水液などを少量ずつ、数回に分けて補給しましょう。
- ・症状が改善しても、影響が残っていることもあるので、念のため病院で診てもらいましょう。