

# 熱中症を予防して暑さを乗り切ろう

## 保健 だより



健康保険課健康係 TEL 0243-62-0168

熱中症は、炎天下ではもちろん、直射日光のあたらない**室内でも多く発生**しています。真夏になる前でも油断禁物！梅雨明けで急に蒸し暑くなった日などは要注意です。熱中症は命にかかわる病気ですが、予防対策をきちんとすれば防ぐことができます。高齢者や幼児は特に注意が必要です。家族みんなで予防対策を実践しましょう。

### \* 予防対策の6カ条 \*

#### 1 水分を上手に補給

暑い時期は水分が失われやすいので、のどの渇きを感じる前に早めに水分を補給しましょう。アルコール類やカフェインを含む飲み物は、水分を尿として排出してしまうので、水分補給には適していません。**麦茶やそば茶がおすすめです。**

また、たくさん汗をかいたときは、塩分もあわせて補給しましょう。

#### 2 室内の温度と湿度管理を

**冷房は28℃くらい**に設定し、ドライ機能なども上手に活用しましょう。冷房は強すぎると外気の気温との差が大きくなり、出入りのときに体の負担が大きくなります。

#### 3 服装に工夫を

首もとをあけたり、すそを出したりして空気を流れやすくしましょう。素材は熱を吸収しないよう淡い色合いで通気性が良く、汗を吸収・発散しやすいものを選びましょう。外出するときは帽子や日傘も忘れずに。

#### 4 日陰を味方に

外を歩くときは日陰を選び、直射日光を避けましょう。

室内はすだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくする工夫を。

#### 5 体調と服薬の管理を

1日3食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとりましょう。持病があり薬を飲んでいる人は、暑い場所での活動を減らすことも大切です。

#### 6 適度に汗をかく習慣を

発汗機能が正常に働くように、日ごろからウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく習慣をつけておきましょう。

### \* 熱中症の主な症状 \*

(軽症) **熱失神** めまい、立ちくらみなど  
**熱けいれん** 筋肉の痛み、こむら返りなど

(中等症) **熱疲労** 頭痛、吐き気、全身の倦怠感など

(重症) **熱射病** 高体温、意識障害など

日常生活の中で危険性が高まる条件

**気温30℃・湿度65%**

前日に比べて急に気温が上がった日や湿度が高い日も注意が必要です。

すぐに救急車を  
呼んでください!  
119番



## リフレッシュママ in いわき

5月23日と30日、いわき市文化センターでリフレッシュママ教室を開催し、いわき市で子育てしている浪江町のママとお子さん約30名にご参加いただきました。

親子遊びやママ同士たくさんおしゃべりをして心も体もリフレッシュし、ママ友の輪を広げることができました。今後も月1回開催していきます。

● 次 回 ●  
7月24日(水)  
10時~11時30分

