



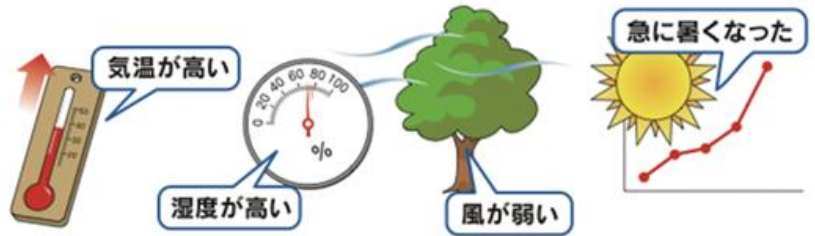
熱中症に注意

梅雨明けも間近の様子ですが、今年の夏も猛暑が予想されています。まだ本格的な暑さに慣れていないこの時期から熱中症に注意しましょう。

熱中症を引き起こす3つの要因

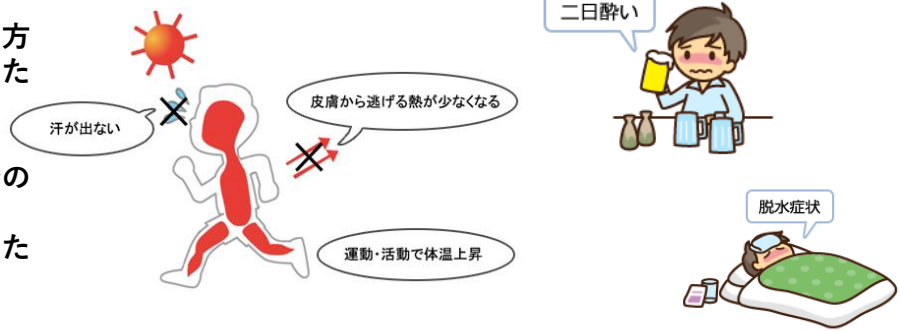
その1 環境

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 締め切った屋内
- ・ エアコンのない部屋
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 熱波の襲来



その2 からだ

- ・ 高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・ 糖尿病や精神疾患といった持病
- ・ 低栄養状態
- ・ 下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・ 二日酔いや寝不足といった体調不良



その3 行動

- ・ 激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給できない状態



※ 環境・からだ・行動の要因により体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると、身体に熱が溜まって熱中症を引き起こす可能性があります。できるだけこの3要因を避けるようにしましょう。

熱中症を予防するには？

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



- ・ 寝不足の翌日は要注意です！
- ・ 水分補給はこまめにしましょう！
- ・ 頭痛、だるさ、吐き気など体調不良を感じたら無理せずに！
- ・ 朝1杯のお味噌汁が効果的です！

詳しくはこちらから

