

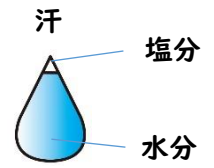
今年の夏は熱中症に要注意!!



Q & A なぜ熱中症になるの？

体には、体温を一定に保とうとする働きが備わっていて、暑さによって体温が上がると、自律神経の働きで汗をかいて体温を下げようとします。

その汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることで全身に様々な障害が起こるのです。



Q & A なぜ今年は例年より注意しなければいけないの？

今年は新型コロナウイルス感染症対策に伴うマスクの着用、自粛生活による運動不足や体力の低下などの影響から熱中症が発生しやすいと言われています。

また、マスクを着用していることで熱がこもりやすく、喉の渇きに気づきづらくなるからです。

症状

重症度 I

手足のしびれ 気分が悪い
めまいや立ちくらみ
こむら返り

重症度 II

頭痛 全身のだるさ
吐き気・嘔吐
意識が朦朧とする

重症度 III

意識がない けいれんする
返答がおかしい 体が熱い
まっすぐ歩けない・走れない

予防

十分な睡眠（休養）をとる

快適な温度と湿度をキープ

屋外で人と距離が取れる時は
マスクをとる

バランスの良い食事（栄養）をとる

こまめな水分補給をする

適度に運動をして体力をつける

暑さ指数もチェックしよう

暑さ指数（WBGT）とは、
気温・湿度・輻射熱の三つを
取り入れた温度の指標です。
熱中症の危険度を判断する
数値で、暑さ指数が 28℃を
超えると熱中症にかかる人が
急激に増えます。

WBGT	
31℃以上	危険
28～31℃	嚴重警戒
25～28℃	警戒
21～25℃	注意
21℃未満	ほぼ安全

経口補水液について

下痢や大量の汗で体内の水分量が減り、脱水症状がある時は経口補水液を飲みましょう。

スポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、体への吸収が早く行われます。

ドラッグストアなどで販売されていますが自分で作ることも出来ます。

白湯
1 l

+

砂糖
40 g

+

塩
3 g

※好みでレモン汁を入れる