



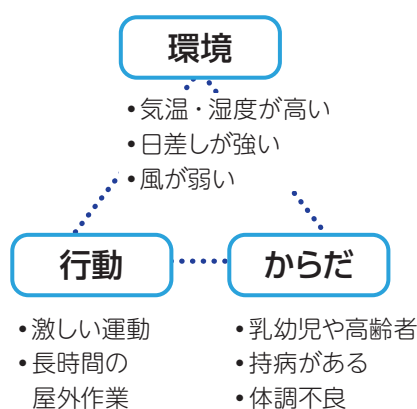
暑いときには、
こまめな水分・塩分補給を!!

気温・湿度の高い夏がやってきます。そんな、これからの季節に気をつけないといけないのが「熱中症」。

「今まで熱中症になったことがないから、私は大丈夫」と思っている人は要注意。

地球温暖化の影響で、平均気温が年々上がり、極端な高温のリスクが増加する中、誰もが熱中症になる危険性があります。

その要因は、「環境」「からだ」「行動」の3点にあります。



熱中症（特別）警戒アラートや、エアコンなどを適切に利用し、この夏も万全の熱中症対策を行いましょう！

今月の特集では、「**熱中症予防**」を紹介します。



熱中症とは

私たちの体は、運動などで体温が上昇すると、体の表面から熱を逃がし、汗をかくことで体温を下げようとします。

しかし、気温が高いと熱は放出されず、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなります。

そのため、体内の熱を外に逃がせず、体の中に熱がこもりやすくなります。

その結果、体温が著しく上昇し、血液が濃縮されて血流が悪くなり、めまいや立ちくらみなど、さまざまな症状が現れます。

このような状態を「熱中症」と言います。



熱中症の症状と 応急処置のポイント

あなたの周りの人が熱中症になったときに備えて、次のポイントに注意しましょう。

短時間で重症化

熱中症は、短時間で重症化し、そのまま放置すると命に関わることもあります。

落ち着いて状況判断

熱中症のサインを見逃さず、落ち着いて状況を確認した上で、適切に処置することが重要です。

症状によっては 迷わず救急車を

- ・自分で水が飲めない
- ・意識がない

このような場合は、ただちに救急車を呼びましょう。



熱中症予防のポイント

こまめな水分補給と塩分補給	外出時には日傘や帽子を着用	エアコンや扇風機を上手に使用	体を締め付けない涼しい服装	暑い場所を避けて日陰を利用	部屋の温度と湿度を確認	人との間隔を開けてマスクを外す	十分な睡眠とバランスの良い食事