

油断できない熱中症

熱中症は、気温が高いことなどで、からだの中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、からだの調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。人のからだは、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の上昇を抑えています。このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。屋外だけでなく、屋内でも起こるので注意しましょう。

重症化すると死に至る可能性もありますが、1人1人が正しい知識と適切な行動を身につけることにより防ぐことができます。毎年約5万人以上の方が熱中症で救急搬送されています。熱中症の発生を防ぐためには周りの人同士で声を掛けあったり、応急処置を知っていれば、命を救うこともできます。正しい知識を身につけ、もしものときに備えましょう。

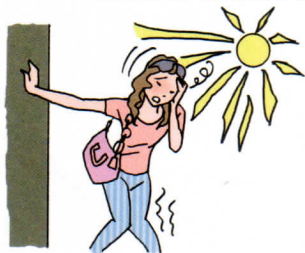
熱中症の症状

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

下に行くほど危険度が高い↓

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 汗のかきかたがおかしい
- からだのだるさや吐き気
- 体温が高い、皮ふの異常
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない

※医療機関にて適切な処置を受けましょう。



熱中症対策をしよう

熱中症予防は、暑さに負けないからだ作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

「水分を」こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。

「塩分を」ほどよく取ろう

大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。

「睡眠環境を」快適に保とう

日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

