

熱中症 予防

熱中症予防対策をしっかり行いましょう！

8月は、真夏日や猛暑日が多いため暑さが厳しく、熱中症が起こりやすい時期です。また、熱中症の発生場所で一番多いのは屋内である「住居」であるため、注意が必要です。特に高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくいいため、自分では気づかぬうちに熱中症になっていることもあります。周囲の方も声をかけ合いながら注意していきましょう。



熱中症予防のために心がけたい3つのポイント

1. エアコンを適切に使用しましょう

電気代の節約や省エネを意識して、エアコンの使用を控えすぎると、熱中症の危険が高まります。エアコンの風が直接体に当たらないように風向きを調整し、体を直接冷やすのではなく、部屋全体を涼しくするようにしましょう。

2. 室温と湿度をこまめに確認しましょう

室内には温度計や湿度計を置き、こまめに確認しましょう。室温が28度を超えた場合は、積極的に冷房を使用しましょう。



3. のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとることが大切です。水分摂取の1日の目安は、約1.2リットルです。一度にたくさん飲むのではなく、何回かに分けてこまめに飲むようにしましょう。汗を多くかいたときは、水分だけでなく、塩分もあわせて補給しましょう。ただし、持病などにより水分や塩分の制限を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

☆熱中症予防には体調管理も大切です。日頃から十分な睡眠と食事を取り、体調管理に心がけましょう。また、気温や湿度が高い日は、無理をせず、屋外での作業や体力を使う家事などは控えることも大切です。屋外で作業を行う場合は、涼しい時間帯を選び、こまめに休憩をとりましょう。