

熱中症を予防するために

暑い日が続いています。熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。日常的に予防を心がけ、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

また、暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。

自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることが重要です。



【その1】「水分を」こまめにとりましょう

高齢者は水分補給が遅れがちです。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。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

出かけるときは水筒などでいつも飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐ水分補給しましょう。



【その2】「塩分を」ほどよく取りましょう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



【その3】「睡眠環境を」快適に保ちましょう



通気性や吸水性の良い寝具を使用したり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、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。就寝中にも体の水分は失われていきます。寝るときは枕元に飲み物を置いたりしておくともよいでしょう。



【その4】「休憩を」こまめにとりましょう

炎天下や、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守る行動が必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

また、日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」とガマンしてはいけません。

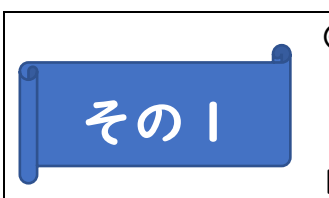
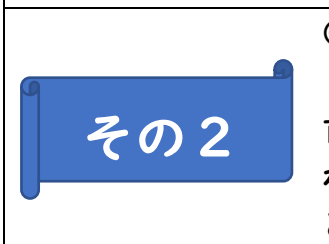
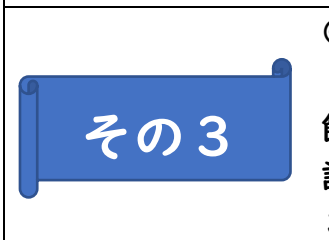
	<p>【その5】「丈夫な体を」つくろう</p> <p>バランスのよい食事やしかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。</p>
	<p>【その6】「気温と湿度を」いつも気にしよう</p> <p>高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。</p>



もし熱中症かな？と思うようなサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、医療機関へ行く、または救急車を呼びましょう。

救急車を待っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。熱中症は命に関わる危険な症状です。甘く判断してはいけません。

☞ 応急処置で大切な3つのポイント

	<p>◎ <u>涼しい場所へ移動しましょう</u></p> <p>まずはクーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。屋外で、近くにそのような場所がない場合には、風通りのよい日かげに移動し安静にしましょう。</p>
	<p>◎ <u>衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう</u></p> <p>衣服をゆるめて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。うちわなどがいない場合はタオルや厚紙などであおいで、風を起こしましょう。</p>
	<p>◎ <u>塩分や水分を補給しましょう</u></p> <p>できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。また、おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。</p>