



熱中症に注意！！

熱中症とは、高温下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節ができなくなってしまう症状です。重症になると死に至ることもあり、大変危険です。

◆◆熱中症になりやすい場所◆◆

高温、強い日差し、多湿、風が弱い 場所は熱中症が起きやすくなっています。



■具体的には……■

- ・ビニールハウス、工事現場 など
- ・キッチン、寝室、トイレ など

強い日差しがあたる屋外だけでなく、屋内でも熱中症は起こります。
風通しの悪い部屋は注意が必要です。しっかり換気しましょう。

◆◆熱中症になりやすい人◆◆



- ・高齢の人
- ・肥満の人
- ・厚着をしている人
- ・ふだん運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気の人、体調の悪い人

■睡眠不足、朝ご飯の欠食に注意！■

朝ご飯の欠食や、睡眠不足は体調不良をまねきます。体調管理のためにも、十分な睡眠と栄養摂取を心がけましょう。

■アルコールに注意！■

アルコールは体内の水分を排出させる作用があります。アルコールで水分をとったとしても、それ以上の水分が尿で体の外に出て行ってしまう脱水を引き起こします。水分摂取は、お茶や水でしましょう。

◆◆熱中症予防法◆◆

- ・吸湿性や通気性の良い服装を選びましょう
- ・休息は十分とりましょう
- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう

■屋外で■

- ・屋外で過ごすときは帽子をかぶりましょう
- ・無理な屋外作業や運動をするのは控えましょう

■屋内で■

- ・エアコン、扇風機を利用しましょう
(室温設定は 28℃)
- ・部屋の温度を測りましょう
- ・部屋の風通しを良くしましょう

適度な
休息と
水分補給



◆スポーツドリンクの飲みすぎに注意！◆

大量に汗をかいたときは、ただの水よりも水分やミネラルが早く補給できるとの観点から、夏にスポーツドリンクを飲む人が多くなりがちです。

しかし、スポーツドリンクには、たくさんの糖分がはいっているので、飲みすぎると、血糖の上昇や、肥満の原因にもなるので注意しましょう。

■スポーツドリンクを飲むときの工夫■

- ・スポーツドリンクは水で2倍に薄める
(薄めたものを1日500mlまで)

- ・スポーツドリンクのかわりに、お茶に少しの塩を入れたもので代用する。
(1リットルの水に小さじ1/3程度の塩をまぜる)



◆高齢者の熱中症に注意！◆

高齢者は、汗をかく量が少なく、のどの渇きを感じにくいいため、水分不足になりやすいので注意しましょう。



■高齢者の水分補給の3つのポイント■

- ・寝る前に水分補給
- ・目覚めたら水分補給
- ・入浴の前後に水分補給