



梅雨の季節となり、じめじめした暑い日が多くなります。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。

また、梅雨の合間や梅雨明けなどの、気温が急に上昇した時、「体が暑さに慣れていない」ため、熱中症が多く発生します。



熱中症に気を付けましょう

熱中症 とは…

暑さによって、汗をかいて体の水分が少なくなることで、熱が体にこもった状態をいいます。熱中症になったとき、水分や塩分が補給されないと重症になり、死に至る危険もあります。

症状①

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉のこむら返り
- 汗がとんとん出てくる
- 顔色が悪い

水分・塩分の補給



症状②

- 頭ががんがんする
- 吐き気がする
- 体がだるい
- おう吐している

水分・塩分の補給
涼しいところで足を高くして休ませる



症状③

- 意識がない
- けいれんしている
- 呼びかけに返事がおかしい
- まっすぐ歩けない
- 体温が異常に高い

水や氷で首、わきの下、足の付け根を冷やす
すぐに救急隊を呼ぶ



こうして防ごう熱中症

水分・塩分の補給



のどの渇きを感じたときは既に体内の水分は不足状態。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。

汗には1リットル当たり2～3gの塩分が含まれているので、たくさん汗をかいたときに水だけを飲んでいると、体の塩分濃度が下がります。イオン飲料やスポーツドリンクを飲むと水分と同時に適量の塩分もとることができます。

服装



半袖、開襟シャツなど首や手足が開放的に。

汗を吸収し、通気性のよい素材の衣服を着ましょう。

屋外では帽子を被ったり、日傘をさし、黒っぽい色ではなく、白っぽい色の服装をしましょう。

部屋の温度調整



部屋の温度は28度を目安にしましょう。

エアコンや扇風機を使い、エアコンは「もったいない」「体に悪い」という考えを捨てましょう。

日頃の健康管理

～暑さに負けない体をつくろう～

★ 汗をかくことが大事

水分を多く取り、尿を出し、汗をどんどんかくことが体温調節に大切！

★ 日常的に運動をする

体内の水分量を増やすためにも、運動をして筋肉を増やす！

★ 暑さに慣れる

本格的に暑くなる前に積極的に外出したり、運動をしたりして暑さに慣れておく！

★ 体調不良は要注意

睡眠不足や二日酔い、風邪気味など体調不良は熱中症になりやすい！

参考文献「最新・熱中症対策」、「熱中症予防ガイドブック」

NPO 法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698 FAX 042-555-1699

E-mail taikyuu-m@sage.ocn.ne.jp

