

熱中症を防いで楽しい夏を！

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がこもった状態のことをいいます。屋外だけではなく室内で何もしていないときでも発症することがあり、予防が大切です。

燕市では令和4年度に**80人**が熱中症関連で緊急搬送されました！

(令和3年度は56人でした！)

そのうち**7月**の搬送者数が約4割と最多！



65歳以上の高齢者が約6割と多い！

高齢者は温度に対する感覚が弱くなって暑さやのどの渇きを感じにくくなることで熱中症にかかりやすくなっています！



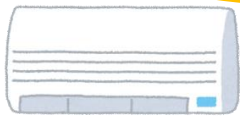
熱中症の主な症状

初期症状として**めまい**や**頭痛**があげられますが、進行すると**嘔吐**や**意識障害**が起こります。熱中症かなと思ったら涼しい場所に移動し、衣類を脱いで体を冷やしましょう。塩分と水分を補給し、それでも改善しない場合はすぐに医療機関を受診しましょう！



熱中症対策4つのポイント！

①暑さを避ける



エアコンや扇風機でこまめに温度調節を！

エアコン運転前に**点検**をしましょう！

- ・電源プラグ
- ・フィルターのほこり
- ・室外機

外では帽子や日傘で直射日光を防ぎましょう！通気性のよい衣類の活用も。



②こまめな水分補給

コップ1杯(150ml~200ml)を1日6~8回飲むようにしましょう！

朝起きた時や入浴前など飲む時間を決めてこまめに水分補給を！



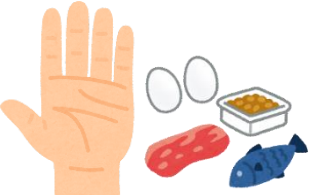
アルコールは水分補給になりません×

大量に汗をかいた時やめまい、頭痛などの脱水症状がある時はスポーツドリンクや経口補水液がおすすめ！



③十分なたんぱく質

身体を作る材料になる肉、魚、卵などのたんぱく質は夏バテで疲れた体の回復を早めます！**手のひらサイズ1つ分**を目安に毎食食べましょう！



うどんにゆでた豚肉と生野菜をのせれば具沢山冷しゃぶうどんに！豚肉のビタミンB₁が疲労回復を早めます。



④休養もしっかりと



寝る直前のスマホは睡眠の質を低下させます。寝る2時間前からは使用を控えるようにしましょう！

暑くてもシャワーだけでなく湯舟に10~15分ほどつかると快適に眠りにつくことができます。

