

熱中症について②（2013.8.25）

熱中症の予防

1 出かける時は、帽子、日笠などで頭部を保護しましょう。

通気性が良い服装、色は黒色系の服装は避けましょう。

2 こまめな水分補給

喉が乾いてから水分を補給したら良いと考えがちですが、喉が渇いてからでは体の水分が失い過ぎている事が多い為20分～30分おきのこまめな水分補給をしましょう。

※ナトリウム（塩分）が含まれているスポーツドリンクなどが有効です。

※ちなみにアルコール飲料で水分補給しようとするのは間違いです！アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまいます。

3 お部屋の温度管理

扇風機、エアコン等を使い温度管理をしましょう。

室内温度28以上、湿度70%を超えるとエアコンを使用しましょう！

4 日頃からの体調管理

応急処置

1 風通しの良い場所に避難しましょう。

2 衣服を脱がし体を冷やしましょう。（水をかけたり、扇ぐ）

3 水分、塩分を補給しましょう

症状が改善しない場合は救急車を呼び、救急隊員の指示に従いましょう。