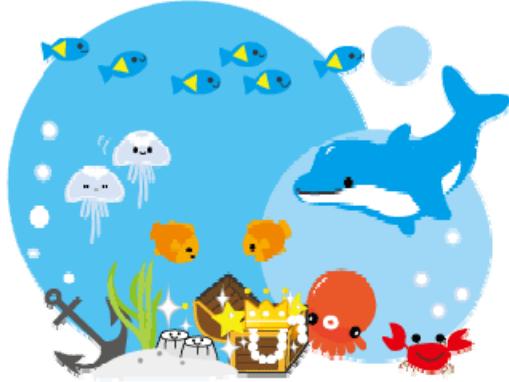
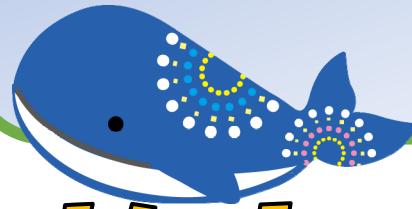


サンクチャネル

令和6年7月号



熱中症を防ぎましょう！

2024年の夏は、全国的に平年より高い気温が予想されています。30°C以上の真夏日や、35°C以上の猛暑日になり、湿度も上がって熱中症の危険性が高まります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは？



熱中症とは、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもった状態のことを指します。

人には体温調節機能が備わっており、激しいスポーツを行ったりして大量の汗をかくと、体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働くなくなってしまいます。

室内にいても熱中症のリスクがある？

熱中症は必ずしも炎天下の環境下で起こるわけではありません。高温多湿の条件がそろえば、室内でも熱中症を引き起こすリスクがあります。例えば、夏場でもエアコンをつけなかったり、閉めきった部屋で長時間過ごしたりすると、直射日光を浴びていなくても熱中症になる可能性があるのです。

予防対策

暑さを避ける、身を守る

室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調整
- ・遮光カーテン・すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

屋外では



- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休息
- ・天気のよい日は、日中の外出ができるだけ避ける

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤・氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。

熱中症の原因

環境の要因

- ・高温多湿
- ・風が無い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内でエアコンが無い



身体の要因

体温の調整機能には個人差があります。特に高齢者・乳幼児は体温の調整機能が弱いため、熱中症になりやすいです。



行動

高齢者や持病を抱えた方以外で、若く健康な方が熱中症に倒れる場合は、ほとんどが高温多湿の環境での激しい労働やスポーツなどの「行動」による要因です。

☆熱中症対策グッズ

○経口補水液・スポーツドリンク→素早く水分を補給できます。



○飴→手軽に塩分を摂取できます。

○タブレット→熱に強く溶けにくいです。

○冷感タオル→水に濡らして繰り返し使えます。

○ネッククーラー・アイスリング→首元を効率よく冷やせます。

○帽子→暑い日差しから頭を保護できます。

○ベスト→保冷剤をポケットに入れられます。

○冷感マスク→蒸れにくく快適に着用できます。