



今月のテーマ

熱中症は予防が大切です! 正しい知識を身に付け、熱中症を予防しましょう。

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

✓ 予防法ができているかチェックしましょう

- こまめに水分補給をしている



- 扇風機やエアコンで温度・湿度を調節



- 吸湿性・速乾性のある衣服を着る



- 外出時には日傘や帽子を着用



- 保冷剤、氷などでからだを冷やす



- 寝る前にコップ1杯の水分をとる



高齢者は特に注意が必要です

- ① 高齢者は若年者より体内の水分が不足しがちです
- ② 暑さやのどの渇きに対する感覚機能が低下しています
- ③ 暑さに対する体の調節機能が低下しています

体内の水分量



気づかないうちに熱中症になっている危険性もあります。暑さやのどの渇きを感じなくても、早めに熱中症対策に取り組みましょう。参考:厚生労働省「高齢者のための熱中症対策」

詳しくは、市ホームページをご覧ください

