

# 自主防災ニュース Vol.20

今年の夏は平年よりも暑くなるそうです。また熱中症の季節がやってきますね。熱中症は死につながる病気ですが、自分で予防できる病気でもあります。本格的な夏が始まる前にしっかり復習しておきましょう。

水分と塩分をとろう



## 熱中症のメカニズム(環境・からだ・行動)を理解する

- ☆ 熱中症を引き起こす環境は「気温・湿度が高い」「急に暑くなった」「日差しが強い」「風が弱い」「熱波の襲来」「締め切った屋内」「エアコンのない部屋」などです。ニュースや天気予報で情報収集して意識して回避行動を取りましょう。
- ☆ 熱中症になりやすいからだの状態は「二日酔いや睡眠不足などの体調不良」「低栄養状態」「高齢者や乳幼児や肥満」「下痢やインフルエンザなどの脱水状態」「糖尿病などの持病」です。このようなからだの状態の時は特に注意が必要です。
- ☆ 熱中症になりやすい行動は「激しい筋肉運動や慣れない運動」「長時間の屋外作業」「水分補給ができない状況」などです。
- ☆ 体温の上昇とからだの調節機能のバランスが崩れるとどんどん身体に熱がこもってしまいます。この状態が「熱中症」です。



## 熱中症は予防できます！

- ☆ まずは暑さに負けないからだづくりから。気温が上がり始める初夏から適度な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠を取ることが大切です。
- ☆ 麦茶にはミネラルがたっぷり！ 熱中症予防におすすめの飲み物です。一気にガブ飲みするのではなく、30分に1回ぐらいを目安にこまめに飲みましょう。たくさん汗をかいた時はタブレットや塩飴などで塩分も忘れずに補給しましょう。
- ☆ 睡眠不足は熱中症のもとです。質の良い睡眠を取るために、寝具を工夫したりエアコンを適切に使用して、ぐっすり眠って翌日の熱中症を防ぎましょう。
- ☆ 暑さで食欲もダウンする季節ですが、食事からも水分、塩分補給ができます。バランスのよい朝食をしっかり食べて元気に一日を乗り切りましょう！
- ☆ 屋外では帽子や日傘で直射日光を避けましょう。冷却シートやスカーフなどのグッズも上手に利用して、特に首元など太い血管が通っているところを冷やしましょう。

## もし熱中症になってしまったら??

- ☆ クーラーのきいた部屋など、涼しい場所に移動します。
- ☆ ベルトや服の首元などをゆるめて寝かせ、足を少し上に上げます。
- ☆ 水分を摂れるようであれば冷水か冷たいスポーツドリンクなどを飲ませます。この時、無理に口に入れるのではなく、自分でコップやボトルを持って飲んでもらうようにしましょう。
- ☆ 保冷剤、氷嚢などで血管の太い部分（首・わきの下・太ももの付け根など）を冷やします。
- ☆ 霧吹きで体に水をかけ、うちわや扇風機で風を当てて体温を冷やします。冷たいシャワーを体にかけてもOK。
- ☆ 意識がもうろうとしている時や、自力で水分を摂れない、自力で水分を摂っても体調が回復しない場合は迷わず救急車を呼びましょう！

