

自主防災ニュース Vol.11

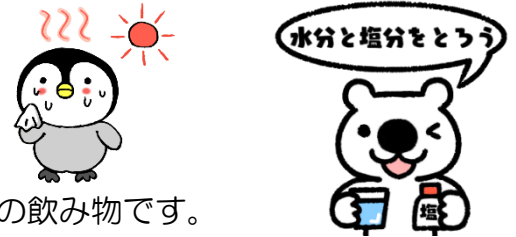
さわやかな春はあっという間に過ぎ去り、いよいよ本格的な暑さが到来しますね。

今回は熱中症についてお伝えします。

テレビや新聞などでも情報発信されていますので、皆さんよくご存じだと思いますが、もう一度復習しておきましょう！

熱中症は予防できる病気です！

- ☆ とにかくこまめに水分と塩分を補給する。
- ☆ 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。
- ☆ 特に汗をかく時期には 500ml の麦茶に耳かき 1 杯分の塩と砂糖を入れたスペシャルドリンクを作って持ち歩きましょう。一気に飲みするのではなくて 20～30 分に一度、コップ 1 杯程度喉が渇いていなくても飲みましょう。
- ☆ 熱中症は気付かない間に進行することがあります。「しんどい！」と思った時には意識がもうろうとして動けなくなってしまう可能性もあります。とにかく早め早めの予防が大切です！
- ☆ 熱中症に強い体を作るには「少しきつい」ぐらいの運動を一日 15 分～30 分行い、運動の直後に牛乳を飲みましょう！ 体の中の血液量が増えて熱中症にかかりにくくなります。
- ☆ 高齢者の方は喉の渇きや暑さを感じにくくなり、さらに体の中の水分量が少ないため、特に注意が必要です。トイレに行くのが億劫で水分を控えてしまったり、クーラーがあまり好きではない方も多いようです。手の甲の皮膚をつまんでみて、皮膚がつままれた形のまま 2 秒以上元にもどらない時は脱水症状が起き始めています。自分で時々チェックしてみましょう。
- ☆ 小さい子どもは体温調節機能も未発達なため、熱中症にかかりやすくなっています。大人よりも地面に近く、照り返しの影響も受けやすいため、大人が定期的に水分を補給してあげるようにしましょう。



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少しずつ水分と塩分を補給します。冷たいスポーツドリンクや経口補水液があれば一気に飲みではなく、少しずつ飲ませます。
- ☆ 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！



熱中症は死に至る怖い病気ですが、少しの注意で予防することができます！ 暑い日は油断せずにしっかり水分&塩分補給♪