

熱中症予防

3つのポイント



1 暑くなる日は要注意

- 暑い日(気温 25℃以上)や暑くなる時間帯(正午～午後2時頃)の外出や農作業等の屋外での作業は無理をしない
- 単独作業は避け、適宜休憩をする
- 寒暖差が大きいので、気温の変化に応じて着たり脱いだり出来る服装を心がける
- 外出時には帽子や日傘を使用する
- 窓を開け空気の入替えをする
- 夏に向けて、エアコンの試運転を行う

屋内でも屋外でも注意が必要です。

帽子や日傘で暑さ対策!



2 こまめに水分補給

- のどの渇きにかかわらず、こまめに水分補給
⇒ 1日 1.2ℓを目安に
- 起床後、入浴前後、1時間ごとなど、定期的にコップ1杯の水を飲む

こまめな水分補給を!



高齢になると、体内の水分が少なくなり、暑さに対する感覚機能や体温の調節機能が低下するため、特に注意が必要です。

3 日頃から体調に気を付ける(暑さに備えたからだづくり)

- 日頃から体温・血圧測定を行い、いつもと体調は変わらないか確認しましょう
 - 1日3食しっかり食べましょう。特にたんぱく質を多く含む、肉、魚、卵、大豆製品を3食に分けて食べ、牛乳・乳製品も適宜とるようにしましょう ※食事を抜くのは厳禁!!(特に朝食)
 - 毎日、十分な睡眠をとり、疲労をためないようにしましょう
 - 日頃からウォーキング、筋トレ、ストレッチなど適度な運動や、湯船に浸かるなど、汗をかく機会を作りましょう
- 汗をかきやすくすることが、暑さに備えたからだづくりになります



3食しっかり食べ、適度な運動や、十分な休養を取りましょう

「転ばぬ先の杖」

春の熱中症と脱水に注意!

問

高齢福祉課
長寿支援係

「熱中症は夏にかかるもの」と思っていましたか?
ゴールデンウィーク前後から、朝晩の寒暖差が大きくなり、日当たりの良い場所では暑く感じるほどの陽気になったり、夏日を記録する日もあります。そんなこの時期に気を付けたいのが、春の熱中症と脱水です。
急に気温が高くなると、暑さに体が慣れていないため、体温調節がスムーズに働かず、体の中に熱がこもってしまい熱中症を引き起こしてしまいます。今から対策をとり、暑さに備えたからだづくりを始めましょう。