

熱中症を予防しよう!

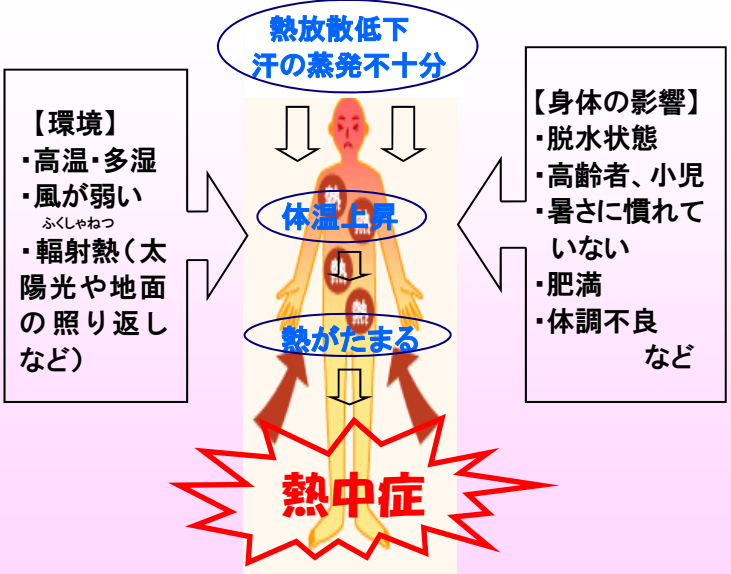


熱中症は、梅雨入り前の5月頃から発症し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向にあります。熱中症の予防法を知り、夏の暑さを乗り切りましょう。



熱中症はどうして起こるの??

人間のからだは、体温の上昇を感じると汗をかいたり、皮膚に血液を集めて皮膚温を上昇させることで熱を外へ逃がして体温の調節を行っています。しかし、環境や身体の影響で十分に熱を外に逃がすことができなくなると、からだに熱がたまり熱中症が発生しやすくなります。



こんな日にご注意!! 暑さに慣れていない時に熱中症は起こりやすい。

暑くない始め 急に暑くなる日 活動(作業)の初日

きおん

熱中症を予防するためには

◆こまめに水分補給

「のどが渴いた」と思ったときは既に脱水が始まっている。のどが渴く前あるいは暑いところに出る前から水分補給を!



◆体調管理

・その日の体調が熱中症の発症に影響する。

～こんな人は要注意～

- ・朝食を食べていない
- ・寝不足
- ・二日酔い
- ・脱水状態(下痢等)
- ・風邪や体調不良



◆輻射熱を避ける

- ・すだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくする。
- ・日傘や帽子を使用する。



◆空調設備を上手に活用

・室温が28℃を超えないように。外気温と室温の差7℃以内にする。高温多湿に注意。



◆服装の工夫

・吸湿性や通気性のよい素材を着用する。

◆暑さに備えた体作り

・日頃から運動習慣などを身に付け暑さに慣れておく
と、夏の暑さに対抗しやすくなる。



運動(作業)時の水分補給の目安

長時間の運動や作業でたくさんの汗をかいたときには、水分と一緒に電解質(主にナトリウム)補給も大切。強度にあわせて上手に水分補給をしましょう!

*休憩は30分に1回程度

*1回に200~250ml程度の量

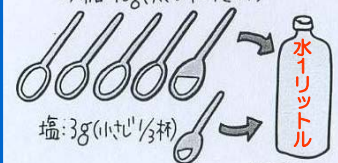
(運動・作業前後での体重減少が体重の2%を超えないように水分補給を)

*塩分と糖分(ブドウ糖)のバランスがとれた飲み物



<手作りの経口補水液の作り方>

砂糖:40g(大じ4と1/2杯)



塩:3g(小じ1/3杯)

塩分:0.1~0.2%

糖分(ブドウ糖):1~2.5%

※飲みすぎは塩分・糖分のとり過ぎにつながります。強度にあわせて上手に水分補給を行いましょう。

間違った水分補給

■一気に多量を飲む ⇒ 吸収が悪く胃にもたれる

■お酒やコーヒーでの水分補給 ⇒ 利尿作用があり脱水傾向になる



JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。