



『 熱中症予防 』

早速ですが、救急車が要請された熱中症の発生場所、第1位はどこでしょうか？

熱中症といえば、炎天下での長時間にわたる農作業や運動といった場面を想像するかもしれませんが。しかし実は室内での発生が最も多く、家の中でじっとしていても、室温や湿度の高さから熱中症にかかることがあるため要注意！①室内ではブラインドやすだれで直射日光を遮る、②暑さを我慢せず扇風機やエアコンを上手に使う、といった工夫が必要です。

もちろん屋外での作業時や外出時は、帽子や日傘の使用、水分補給が必須！特に歳を重ねると、のどの渇きを感じにくくなるので、のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。ただし、コーヒーや緑茶、アルコール類は利尿効果があるので適しません。スポーツ飲料は、水分とミネラルを同時に補給できますが糖分が多いのが欠点…。飲み過ぎには注意が必要です。麦茶などがお勧めです。

そして最も大切なのは、日頃の食事と運動です。夏の暑さを乗り切る身体づくりを心がけましょう！



厚生連健康管理センター
健康指導課

西 真 麻