

熱中症対策 6つの基本

1 日中の外出は避ける

午前11時～午後3時頃までは一日の中で最も暑い時間帯。買い物やお散歩などは朝や夕方に予定しましょう。



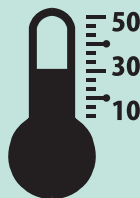
2 こまめに室温を確認

長い間同じ場所にいると気温の変化に気付きにくいので暑い環境で過ごすがち。室温は体感で判断せず、温度計で確認しましょう。



3 冷房温度は外気温の-5℃以内に

外気温と室内の温度差が大きいと温度差に体がついていけなくなってしまうことがあります。外が35℃を超えるときは、室内を28℃程度に設定するとよいでしょう。



4 首筋・脇を冷やして熱を発散

熱中症は体にたまった熱を上手に発散できないことが主な原因です。体内の熱を発散させるには、首筋や脇を直接冷やしてみましょう。



5 汗がかける体づくり

普段から冷房環境にいたり、運動不足で汗をかき慣れていないと汗腺の働きが衰えてしまいます。普段から湯船につかったり、運動をして汗をかける体作りを心がけましょう。



6 こまめに適度な水分補給を

1日に必要な水分は約1.2リットル。水分はまとめてではなく、起床後、食事時、外出前、帰宅時、入浴前後、就寝前など、こまめにとるのが理想的です。



《水》

カロリーもなく、糖分、塩分の取りすぎを防げます。

《お茶》

カフェインによる利尿作用があるので、取りすぎには注意が必要です。

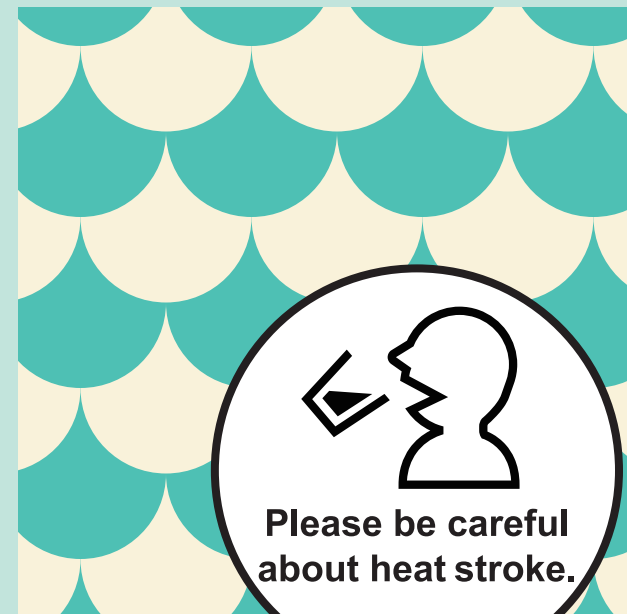
《スポーツドリンク》

吸収効率がよく大量に汗をかいたときや、食欲が落ちたときには最適。意外に糖分が多いので、注意しましょう。

《経口補水液》

成分が体液に最も近く、効率的に水分と塩分が補給できます。熱中症や脱水症状が明らかな場合には特に有効です。

熱中症



お薬やお体に関することでお悩みがある方は、お気軽にご相談ください。

始める 夏の脱水対策。

まずは、医師・薬剤師にご相談ください。
当店薬局で販売しています。



病者用食品
経口補水液
OS-1



消費者庁許可
個別評価型
病者用食品



症状別処置



軽度

めまい、立ち眩み、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、汗がとまらない

→すぐに涼しい場所に移動・衣服を脱がせて体を冷やす・水分塩分補給。



中度

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

→すぐに涼しい場所に移動・衣服を脱がせて体を冷やす・水分塩分補給。自分で水が飲めない場合はすぐに病院へ搬送。



重度

意識消失、けいれん、体が熱い、呼びかけに対して返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れない

→救急隊要請・涼しい場所に避難・体を冷やす・医療機関へ搬送。

熱中症になりやすい時って？

【湿度が高いとき】

湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱中症への危険が高くなります。気温が25度以下でも、湿度が80%以上あるときは注意が必要です。



【日差しが強いとき】

直射日光や地面からの照り返しに注意してください。地面に近いところにいる子供は特に照り返しの影響を受けやすくなります。芝生や土よりもコンクリートのほうが強くなります。



【風が弱いとき】

風が弱いと汗をかいても蒸発しにくいので体温がなかなか下がりません。熱が体にこもってしまうので注意が必要です。



熱中症を予防するために

✓ 室内

扇風機やエアコンで温度を調節。少なくとも30℃を超えたら冷房を利用しましょう。お風呂や高いビル、マンションの最上階は危険が高くなります。

✓ 外出時

日傘や帽子の着用、日陰でこまめに休憩、天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える。いつでもどこでも水分補給ができるように飲み物を持ち歩きましょう。

✓ その他

通気性のいい速乾性、吸湿性のある衣服を着用する。保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やす、喉が渴いていなくてもこまめに水分を補給する。

熱中症かも！？と思ったら・・・応急処置フローチャート

