

暑さに負けるな！！！！

お世話になっております。はつらつ館で機能訓練指導員をしております柴田です。

気温が幾分か和らいできましたが、皆様体調お変わりないでしょうか？細めに水分、塩分補給してください！！

そこで、今回のテーマは「**熱中症**」です。真夏の暑さにて毎年、死者が出るほど深刻な問題になっております。

皆様、熱中症対策はできていますでしょうか？

今回は熱中症の「**基礎知識**」や「**予防のポイント**」についてお話したいと思います。



熱中症とは？

熱中症とは、体温が上がり、体内の**水分**や**塩分**のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。



熱中症の合図！！！！

どんな症状が出現したら熱中症の疑い？

- ①注意
立ちくらみ、筋肉痛、大量の汗
- ②嚴重注意
頭痛、吐気、嘔吐、倦怠感
気分の不快感、虚脱感
- ③危険
意識の消失、手足の運動障害
高体温、けいれん

熱中症が起こりやすい場所とは？

熱中症といえば、真夏の暑い中といったケースを想像するかもしれませんが、実は梅雨の合間に突然気温が上がったなど、身体が暑さに慣れていない時期にかかりやすい病気でもあります。

- ①気温が高い、湿度が高い
- ②風が弱い、日差しが強い
- ③涼しい場所から急に暑くなった

熱中症を予防しよう！

- ①暑さを避ける
帽子や日傘などを使う
- ②服装の工夫
吸収性、通気性の良い服
- ③細めな水分補給
スポーツドリンク、麦茶
- ④暑さに備えた体作り
運動で汗をかく習慣をつける