

知っておこう! 熱中症の予防と応急処置

7月



7月に入り、2016年も残すところ、あと半年になりました。そして、いよいよ夏本番です! 今年の夏も健康的に過ごすために熱中症に気をつけて、暑さに負けない体づくりをしましょう。

熱中症とは?

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がたまることによって起こる症状です。



熱中症は 予防が大切です!

(水分・塩分補給)

- のどが渴いていなくてもこまめに水分をとる
- 毎日の食事を通して、ほどんど塩分をとる



zzz



(睡眠環境・室内環境)

- 通気性や吸収性の良い寝具を使う
- エアコンや扇風機を使って室内の温度調節をする

(外出時の注意)

- 帽子を着用する
- 日傘を利用する
- 通気性の良い衣服の着用
- 天気の良い昼下がりは外出を控える

応急処置

1. 意識があるかを確認する



2. 涼しい場所に避難する



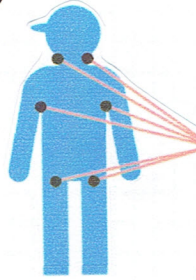
3. 衣類をゆるめる



4. 水分や塩分を補給する



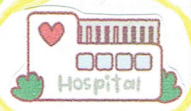
意識がない場合は
救急車を呼びます



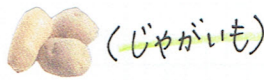
ここを
冷やします



自分で飲めない
時は病院へ



熱中症対策



(じゃがいも)

回復力を高める



(夏野菜)

体を冷やす



(豚肉)

糖質の代謝を助ける



(牛乳)

筋力がアップして
血液量も増える



(経口補水液)

水分や塩分を速やかに
吸収・補給できる



(すいか) 活性化酸素から
体を守ってくれる



(梅干し) 最も効率よく、
塩分を摂取できる

熱中症には、経口補水液がオススメ!

経口補水液(OS-1)のCMにも出演されている「所ジョージ」さん。
2010年夏、農作業中に熱中症で2回も救急搬送されたそうです。



「のどの渴きを覚えた段階では遅いです。あっという間に
おかしくなります。ポイントは、渴く前に飲むこと!
ちよつとずつ補給することが大切です」

8月は、もっと熱くなります。予防をしましょう

