

みずほ団地 自主防ニュース

*****熱中症に気を付けよう！*****

令和の時代がやってきました。みなさまどうお過ごしでしょうか？
この時期、聞きなれた言葉ではありません「熱中症」。経験したことのある方もいるかもしれませんが、熱中症について考えるとともに、原因について考え予防をし、暑い夏を乗り切りましょう！

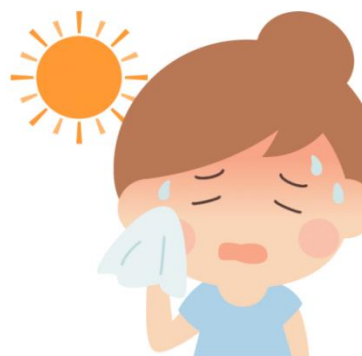
日常生活から考えられる原因

1 高い気温や湿度、強い日差し

高い気温や湿度、強い日差しやアスファルトの照り返しが、熱中症を引き起こす原因になることがあります。このような環境では、体の外に熱を発散しづらく、体内に熱が溜まって熱中症を引き起こすこととなります。とくに子どもやお年寄り、体温調節機能が低下しているので熱中症を起こしやすいのです。

2 激しい運動や水分不足

高温下で運動や激しい動きをとこなう労働などによって体内に熱が溜まると、熱中症を起こすことがあります。十分な水分補給をせずに激しい運動をすると、脱水状態を起こして汗も出なくなり、体温の調節がうまくできなくなります。そのため、体温が上昇して熱中症を引き起こすのです。



日常生活でできる予防法

1 直射日光を避ける

日差しが強い日の外出は、帽子をかぶったり日傘をさしたりして直射日光を避けるようにしましょう。日陰を選んで歩くだけでも随分と違います。また、暑い日の屋外スポーツは、なるべく涼しい時間帯に行うようにすると同時に、15～20分ごとに休憩をとって体の熱を冷ましましょう。

2 こまめに水分を補給する

脱水症状を起こさせないためには、こまめな水分補給が重要になります。運動前には250～500mlを数回に分けて、運動中は約20分ごとに1口から200mlほどの量を飲むようにしましょう。また水分補給には、発汗によって失われた塩分を補うことのできるスポーツドリンクがおすすめです。アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排出してしまうため、水分補給には適していません。

