



# ゆうげ

## 熱中症を予防しましょう

「熱中症」は、高温多湿な環境に長く

いることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、屋内でもしていかないときでも発症します。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能が低下しているため、特に注意が必要です。

### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、だるい、力が入らない
- 重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が暑い

## 予防のポイント

### 暑さを避ける

#### 室内では

- ▼扇風機やエアコンで温度を調節
- ▼遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▼室温をこまめに確認

#### 外出時には

- ▼日傘や帽子の着用
- ▼日陰の利用、こまめな休憩
- ▼天気の良い日は日中の外出を控える
- ▼体に熱をためないために
- ▼通気性のよい、吸湿性・速乾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

### こまめに水分を補給する

のどの渴きを感じなくても、こまめに水分を補給する。

編集後記

マスクを着けていると体に熱がこもりやすいそうです。コロナ対策でマスクを着用している人は、熱中症対策もしっかりと行いましょう。

(管理栄養士 佐藤)

