

熱中症 に気をつけよう！

☆熱中症のサイン

暑い中で頭痛・吐き気・めまいがしたら熱中症のサインです！
すぐに涼しい場所に避難して、水分・塩分の補給を行いましょう。

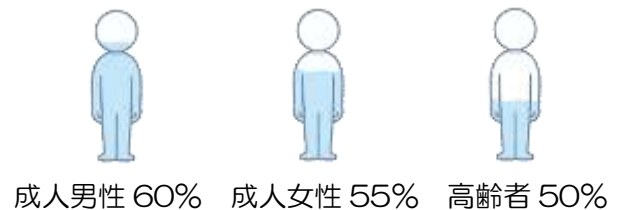


☆高齢者は特に注意！

熱中症の発症しやすい年齢は圧倒的に高齢者です
高齢者の特徴として

- ①「暑い」と感じにくくなる ②体温調節が鈍る
- ③汗の量が減る ④体内の水分量が減る
- ⑤のどの渇きを感じにくい などが挙げられます

およその水分量



☆高齢者の熱中症予防のポイント

①のどが渇かなくても水分補給を行う

→ただの「水」だけでは体液が薄まり、脱水が起きるので、スポーツ飲料が最適です。

1日に8回くらいに分けて、1回にコップ1杯(150ml)程度補給しましょう。

尿の色がいつもより濃い時は水分不足の可能性が高いので要注意です！

②エアコンを活用する

→室温を28度以下に保つことが大切です。

③暑さを極力避ける

→暑い日の不要な外出・屋外での作業は控えましょう。



☆健康づくりの3原則

熱中症にかかりにくくするためには、日常の健康管理が大切です。

- ①バランスの良い食事をする ②しっかり睡眠をとる ③適度に身体を動かす