

酷暑での熱中症対策（２）

熱中症にならないために～日頃の熱中症対策～

【規則正しい食生活】

- ・主食・主菜・復職を揃えた、バランスの良い食事と十分な休息をとる

【こまめな水分補給】

- ・のどが渇く前に水分を補給する（一日当たり、1，2リットルが目安）

【暑さを避けること】

（屋外）

- ・日傘や帽子を着用し、日陰を歩く

（屋内）

- ・エアコンや扇風機（送風機）で室温を調節し、風通しを良くする。

（衣装）

- ・吸汗、速乾素材や通気性のよいもの、ゆったりしたものを着用する

熱中症弱者（子ども、高齢者）への対応

子ども、高齢者は、自分で、口の渇きや体調の変化を訴えない！

～子ども～

- ・子どもは大人よりも熱がこもりやすく、訴えがしにくい。
- ・顔色や汗のかき方をしっかり周りがしっかり観察し、定期的に水分補給する

～高齢者～

- ・高齢者はのどの渇きを訴えないので、計画的に水分補給する
- ・高齢者は、体調の変化に気づきにくいので、周りで気をつけて観察する



水分・塩分の補給をしても症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

自力で水が飲めない、意識が低下している場合は、すぐに救急車を呼びましょう

（神奈川県、さくら市の公式ホームページ；県民向け熱中症対策から引用改変した）

（投稿者：蓮田市自治連合会 顧問 薬学博士 宗像 敬一）