

「熱中症・脱水の予防」について

身体に占める水分の割合は60%ですが、高齢者は50~55%と少なくなり気温の影響を受けやすくなります。

暑くなると・・・

熱を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水症状になります。

脱水は、熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろいろな症状が出てきます。これが「熱中症」。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命に関わるとても危険な状態です。

注！室内でも熱中症になります。



熱中症・脱水の予防のポイント

- 1 部屋の温度をこまめにチェック！
 - ・室温が28度を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう。
 - ・保冷剤・氷・冷たいタオルなどを活用しましょう。
- 2 のどが渇かなくても、このまめに水分補給をしましょう。
 - ・一日に取る水分の目安
「食事」約1リットル ・汁物や水分の多い食材を活用しましょう。
「飲み物」約1.2リットル ・起床時や入浴前後などコップ1杯の水を6~8回
 - ・多量の汗をかいたときや下痢をしたときは、経口補水液やスポーツドリンクを使いましょう。
- 3 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策もしましょう。(帽子・日傘)
- 4 無理をせず適度に休憩をしましょう。
- 5 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう！



熱中症？と思ったら・・・

「気持ちが悪い」「頭が痛い」「めまい」を感じる...

- ① 涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する

自力で水が飲めない、意識がない、痙攣など見られたら、直ちに救急車を呼びましょう。