

熱中症対策

■監修
横浜国立大学教育人間科学部 教授
田中 英登

熱中症とは、室温や気温が高い中にいると、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節できなくなり、体温上昇、めまい、頭痛、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でも室温や湿度が高いと熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症は適切な予防・対策をすれば防ぐことができます。予防のポイントと対策グッズをご紹介しますので、試してみませんか？

熱中症予防のポイント (消防庁資料より)

室内

- 部屋の温度をこまめにチェック!
- 室温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!

水分補給

- のどが渴いたと感じたら必ず水分補給!
- のどが渴かなくてもこまめに水分補給!

外出先

- 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!
- 無理をせず、適度に休憩を!
- 日陰を利用しよう!

日頃から

- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!

熱中症対策グッズ

帽子

日傘

通気性のよい吸湿、速乾性の衣服

保冷グッズ

ジェル系のひんやり枕、水等で冷やすバンダナ

水筒(ペットボトル)

水やお茶、汗をかいたときはスポーツドリンクがお勧め。

衣類用の冷却スプレー

エアコン、扇風機

