

# 熱中症を予防して元気な夏を！



## 熱中症とは？

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



## 子どもの特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい

汗腺などが十分に発達していない

体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症にかかりやすい

## 高齢者の特徴

汗をかきにくい

暑さを感じにくい

のどの渇きを感じにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！  
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- ☺ 室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ お風呂上がりの水分補給も忘れずに。
- ☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給を。
- ☺ 寝る時は枕元にペットボトルなどの水分を置いておきましょう。
- ☺ 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、適度に休憩と十分な睡眠を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



★持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。