健　康　講　座

熱中症を予防して元気な夏を！

人間は気温が高くなり、暑くなると、汗をかくことで体温を下げています。しかし、気温があまりにも高かったり、汗が皮膚の表面にたまって熱がこもることで、熱中症になりやすくなります。

高齢者はもともと体液が減少し体温を下げるための反応が鈍くなっており（汗をかきにくい、暑さを感じにくい）自覚がないのに熱中症になる危険があります。

体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常等、様々な症状をおこす病気です。

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

熱中症予防のポイント

☺　部屋の温度をこまめにチェック。
　　（部屋に温度計を置く）

☺　室温が２８℃を超えないように、エアコンや扇風機を使う。

☺　のどが渇かなくてもこまめに水分補給。

☺　外出の際は涼しい服装で、帽子などの日除け対策をする。

☺　無理をせず、適度に休憩をする。

☺　日頃から栄養のバランスの良い』食事と体力づくりをする。

熱中症は予防できる病気です。

暑い夏を元気に過ごすため、熱中症のことをよく知り、しっかり予防しましょう。

心臓や腎臓、その他持病のお持ちの方は、夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう。