

～熱中症予防の日常風景（お散歩）編～



<熱中症の予防について>

抜粋：環境省環境保健部環境安全課作成「熱中症～ご存じですか？予防・対象法」リーフレット

高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温湿度をこまめに測る

○高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。

○室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けてみましょう。

幼児は特に注意

○晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。

○幼児は体温調節機能が十分発達していないため、頸椎損傷者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。

熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くなくても、湿度が高い・風が弱い日や、林が暑さに慣れていない時は注意が必要ですよ。

こんな日は熱中症に注意

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 急に暑くなった

こんな人は特に注意

- 肥満の人
- 持病のある人
- 高齢者・幼児
- 作業の重い人
- 暑さに慣れていない人

熱中症の予防法

- 日傘・帽子
- 涼しい服装
- 水分をこまめにとる
- 暑いときには無理をしない
- 日陰を利用
- こまめに休憩

***急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意**
人間の体は暑い環境での活動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になれません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した際には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

***汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに**

【環境省】

熱中症予防情報サイト

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

へアクセスしてみましょう。