



熱中症は室内でも注意！？

○熱中症は暑い日だけ？

熱中症といえば暑い日に外に長時間いたり、炎天下の中で運動をしていたといったケースを想像するかもしれませんが。実は、梅雨の合間に突然気温があがったなど、身体が暑さになれていない時期にかかりやすい病気でもあります。

気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。また、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあります(室内型熱中症)

【救急要請時の発生場所】

1位：住居施設 2位：道路 3位：工場などの仕事場 その他屋外・教育機関など

○どんな人が熱中症になりやすい？

【乳幼児】 体温のコントロールがうまくできないためです。顔が赤くなっていたり、汗をたくさんかいているときにはすぐに涼しい場所に移動をしましょう。

【高齢者】 体内の水分割合が少なく、暑さやのどの渇きを感じにくいこと。加えて、心機能や腎機能が低下していると、熱中症になった時の症状が重くなりやすいという傾向もあります。

【その他】 運動に慣れていない人、肥満の人、寝不足や疲れなどで体調が悪いとき、二日酔いや下痢などで体内の水分が減っているときは注意が必要です。



○基本的な熱中症対策

【暑さを避ける】

ブラインドやすだれで直射日光を遮る、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整するなど。

【服装を工夫】

インナーを着たほうが肌とインナー、インナーとアウターの間に空気の層ができ、外からの熱気を遮断してくれます。

【こまめな水分補給】

ミネラルを補給するには、麦茶など

【暑さに備えた体作り】

簡単な運動で汗をかく習慣を身につけることも大事な予防法の一つです。日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。