

## 熱中症とは？

体内の水分・塩分バランスが崩れたり、体に熱がこもり、

こむら返り、大量の汗、吐き気、頭痛などの症状が出現します。

重症になると意識障害の危険もあり、症状があれば早めに受診しましょう。

緊急時の連絡先を確認しておきましょう。

### コロナの熱中症リスク

### 高齢者の熱中症リスク

#### <マスク装着>

- 喉の渇きを感じにくい
- 体に熱がこもる

#### <外出自粛>

- 外の暑さに慣れていない
  - 体力低下
- など

- 暑さを感じにくい

- からだの水分量が少ない
  - 汗をかきにくい
  - トイレを気にして水分を控える
  - 節電意識で冷房を控える
- など

# 熱中症にぜひ用心

マスクの夏口



**例年以上に水分補給を心がけましょう！**

### 喉が渇く前に飲む

喉の渇きを感じなくても、1口・2口とこまめに水分補給しましょう。

### 水または麦茶で水分補給

珈琲・緑茶などカフェイン入り飲料は利尿作用があります。ジュース・スポーツ飲料など糖分を含むものは血糖値上昇を招きます。お酒は飲んだ以上に身体から水分が出るため水分補給には適しません。

### 1日3食食べる

3食の食事で約1000ccの水分が摂れます。食事から熱中症予防に必要な塩分も摂取できるため、きちんと食べるのが大切です。

### 十分な睡眠

睡眠で疲労回復しましょう。枕元に水分を置きトイレなど途中で目が覚めた時に飲みましょう。

### 換気と上手な冷房使用

温度・湿度が高くならないようにこまめに換気をしましょう。天気予報で「夏日」「真夏日」と予報される日は特に気をつけて、冷房を上手に使用しましょう。

### 外出は涼しい時間帯

畑、草取り、散歩など屋外活動は涼しい時間帯を選びましょう。

屋外活動はもちろん病院受診時も水分は持ち歩きましょう。

※人と会話する場合はマスク装着できるようにマスクを携帯しましょう。

一人で行う屋外活動は、人が密集しない場所ならマスクは不要ですよ

