

熱中症

熱中症とは、

高温環境下において起こった体調不良や、運動によって体内の温度が上昇し、正常な体温を維持できなくなってしまう状態で、急に気温が上がった日や、湿度の高い日、風が弱い日に発症しやすくなります。

屋外だけでなく、室内でも発症する場合があります、最悪の場合、死に至ることもあります。

特に高齢者や子どもは発症しやすいので、過度の節電を避け、必要に応じて、エアコン等を使用し、室内に熱がこもらないようにしましょう。

予防

・汗をかくと失う水分と塩分を補給しましょう。また、汗をかかなくても水分を補給しましょう。

・体調が悪いとき（疲労、睡眠不足、発熱、下痢など）は、体温調節機能が低下しますので、運動は避けましょう。

・吸湿性や通気性の良い服を着ましょう。特に、外出時は帽子や日傘を利用しましょう。