

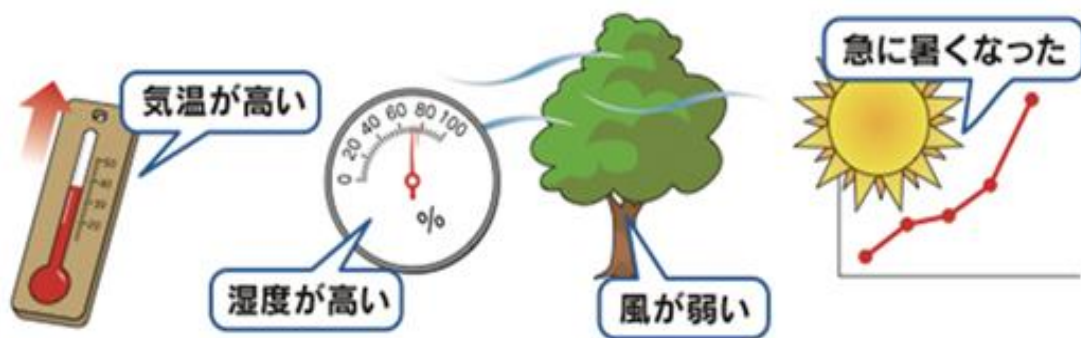
梅雨が明けると、湿度が高いまま、暑い夏が来ます。室内にいても熱中症は起こります。熱中症はどうして起こるのか、また、その予防方法について一緒に考えてみましょう。

*** 熱中症はどうして起こるの? ***

私たちの体は、体温が上がっても汗や皮膚の温度が上がることで体温を外に逃がします。しかし、「環境・からだ・行動」の三つの要因により、熱中症を引き起こす可能性があります。

1 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉めきった室内
- ・エアコンのない部屋
- ・急に暑くなった日
- ・突然の熱波



2 からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病などのさまざまな持病
- ・低栄養状態
- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良
- ・冷たい飲み物・食べ物をとりすぎる



3 行動

- ・激しい運動や、慣れない運動
- ・長時間の室外作業
- ・水分補給できない状況
- ・風のない、気温や湿度の高い室内に長時間いる



熱中症を引き起こす可能性があります！



*** 熱中症を予防するにはどうしたらよいの？ ***



※ 室内で過ごすだけでも汗をかくときには、クーラーを使用しましょう。

※ 夏は、おなかを冷やさず、1日に一度は入浴しておなかを温めましょう。