いまどきお役立ち 健康情報

熱中症予防について



熱中症患者数は4か月間で (2013年6月~9月)

40万人以上

5月からの早目の対策が大切です!

自宅など住宅内での熱中症の発症は

43.1%

熱中症といえば、野外グラウンドなど暑い場所を思い浮かべますが、実は「自宅」で発症する人の割合が一番多いのです。



熱中症予防のために



●暑さを避ける

△扇風機やエアコンで温度を調節

△室温・湿度をこまめに確認

室温28℃以下、湿度70%以下を保つことが理想

△からだの蓄熱を避ける

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

- △外出時には日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩
- △天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える
- ●こまめな水分補給

△のどが渇いていなくても、こまめな水分補給スポーツドリンクなど塩分が含まれている水分が吸収されやすく、汗で失われた塩分の補給にもなります





□ 疑問を解決!



熱中症患者のおよそ半数は65 歳以上の高齢者。高齢者に熱中 症が多い理由はなぜ?

高齢になると、暑さやのどの渇きを感じにくくなります。また、体温調整機能の低下により汗をかきにくくなってきます。そのため、一般的に暑いと感じる高温の部屋で、暑さに気付かず長時間過ごしてしまい、熱中症になることが多くなります。

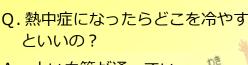
発行元:熊本市高齢者支援センター

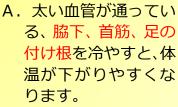
ささえりあ三和

熊本市西区城山下代 4 丁目 10-16B

☎096-329-6743 http//sanwaso.jp

ひと言アドバイス♪







☆次号は8月下旬頃の発行予定です☆