

今年も熱くなってきました。

そんな中で毎年取り上げられるのが熱中症対策！！

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内でも発症します。特に、小さい子ども、高齢者、体調不良の人、肥満の人、ふだんから運動をしていない人などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

ご存知かとは思いますが今年も「熱中症対策」について振り返っていきましょう。



① 水分はこまめに補給する。



汗ばむ季節は水分補給が必要ですが、のどが渴いても一気に飲まず、少しずつ飲んだほうが脱水予防に繋がります。

② 暑さに備えた体づくりをする。

暑くなり始めの時期から適度に運動を行うことで身体が暑さになれるようにしましょう。「やや暑い環境」、「ややきつい」と感じる強度で毎日 30 分程度、無理のない範囲で行いましょう。

③ 高温、多湿、直射日光から避ける。

外出時には暑い時間帯を避けましょう。吸湿性、通気性の良い服装を心がけ、外出する際は日傘や帽子を活用しましょう。

④ エアコン、扇風機を上手に活用する。

室内の人数や行動、服装などに合わせて温度を設定しましょう。28 度を超えないように設定しておくとう安心です。扇風機を利用して風を動かすと、あまり室温を下げなくても涼しく過ごせます。カーテンや、すだれなどで直射日光を遮る、冷気を外に逃さないなどの工夫もエアコンの効果的な利用につながります。

熱中症は、毎年 7 月～8 月に多く発生しています。特に梅雨明けの高温多湿となる 7 月

には、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。さらに、近年は地球温暖化により、熱中症の危険性は高まっています。命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができるため、熱中症対策を心掛けながら行動しましょう！！

リリーフ薬局碧南店