

◆健康へのワンポイントアドバイス◆

『熱中症の予防のために』

対策1, シーズンを通して暑さに負けないからだづくりを続けよう。

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

- ・「水分」をこまめに

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとみましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

- ・「塩分」をほどよく

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとみましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。

- ・「睡眠環境」を快適に

通気性や吸水性の良い寝具を使い、エアコンや扇風機を使って寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、ぐっすりと寝ることで翌日の熱中症を予防します。

- ・丈夫な体を作る

バランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりを。

対策2, 日々の生活の中で、暑さに対する工夫を

適度な空調で室内の温度を快適に保ち、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

- ・「気温と湿度」をいつも気にしよう

- ・「冷却グッズ」を身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。