

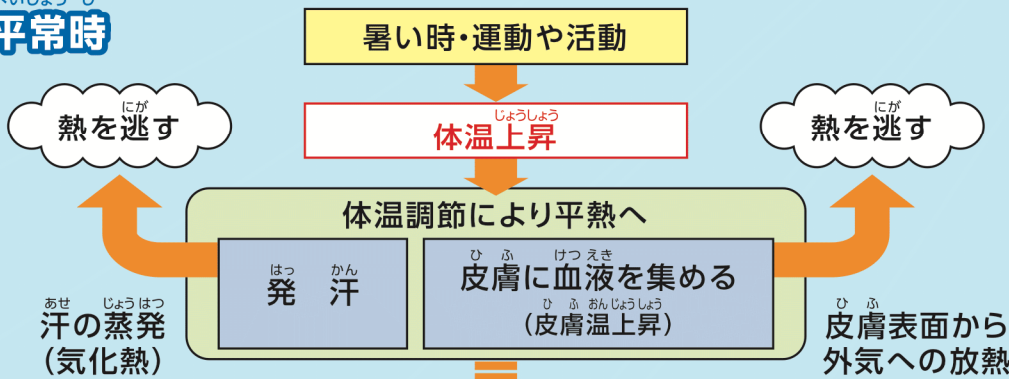
暑い夏を元気に!

熱中症に気をつけよう

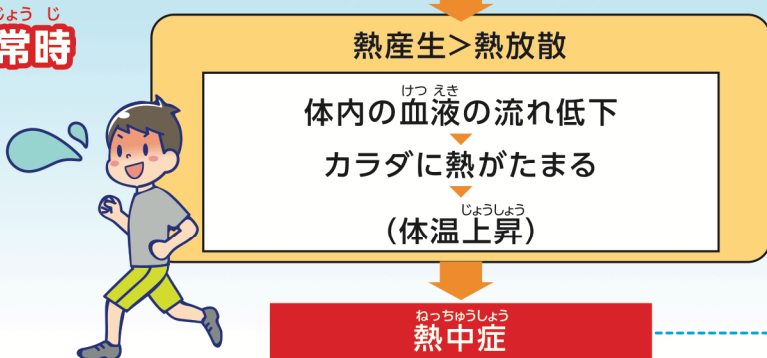
気温や湿度が高くなるにつれて気を付けたいのが「熱中症」です。
暑さによって生じる障害の総称で、知っていれば防ぐことができる病気です。
正しい知識を身に付けて熱中症を防ぎ、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症の起こり方

平常時



異常時



出典: 環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」より

熱中症の種類と症状

熱失神

めまい、失神など

熱けいれん

痛みをとともうけいれん

熱疲労

脱力感、倦怠感、めまい頭痛、はき気など

熱射病

意識障害、高体温

熱中症を予防するには?

行動の工夫

無理をせず暑さをさげよう

屋内の工夫

エアコンや扇風機を活用して温度管理

服その工夫

すずしい服そので熱と汗を発散しよう

水分補給の工夫

こまめに水分と塩分を一緒に摂ろう

汗をたくさんかくと、水分と一緒に電解質(イオン)も失われます。水分と電解質(イオン)の補給には塩分が含まれるイオン飲料がオススメです。

おすすめの飲料は

塩分 ▶ 0.1~0.2%

食塩相当量

0.1~0.2g (100ml中)

売っている飲料の栄養成分表示をチェック!



出典: 公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より