

健康一丁目一番地

けんこう・いっちょうめ・いちばんち

今年は例年以上に高温多湿の日が多く(8月8日時点)、今後しばらくは、熱中症にならないような日々の対応が求められています。

基本的な熱中症対策のポイントを以下に案内します。毎日の生活に是非取り入れましょう。本資料の提供元は気象庁版『熱中症ゼロへ』です。

* * * * *

重要な4つのポイント



☀️ 「水分を」 こまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。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」 ほどよく取ろう

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りましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。



☀️ 「睡眠環境を」 快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

最後はバランスの取れた食事で体力を維持しましょう

