6月の“隠れ熱中症”にご用心

日差しが強まり、初夏の心地よさを感じる季節になりました。しかし、6月は1年の中でも特に「熱中症」に注意が必要な時期であることをご存知でしょうか。体がまだ本格的な暑さに慣れていない今の時期は、気温がそれほど高くなくても熱中症のリスクが急上昇します。

なぜ6月が危ないの？

人間には、暑さに体を慣らす「暑熱順化（しょねつじゅんか）」という機能があります。しかし、急に気温が上がるこの時期は、体がその変化についていけません。汗をかく機能が十分に働かず、体内に熱がこもりやすいため、例年、この時期に体調を崩される方が多いです。

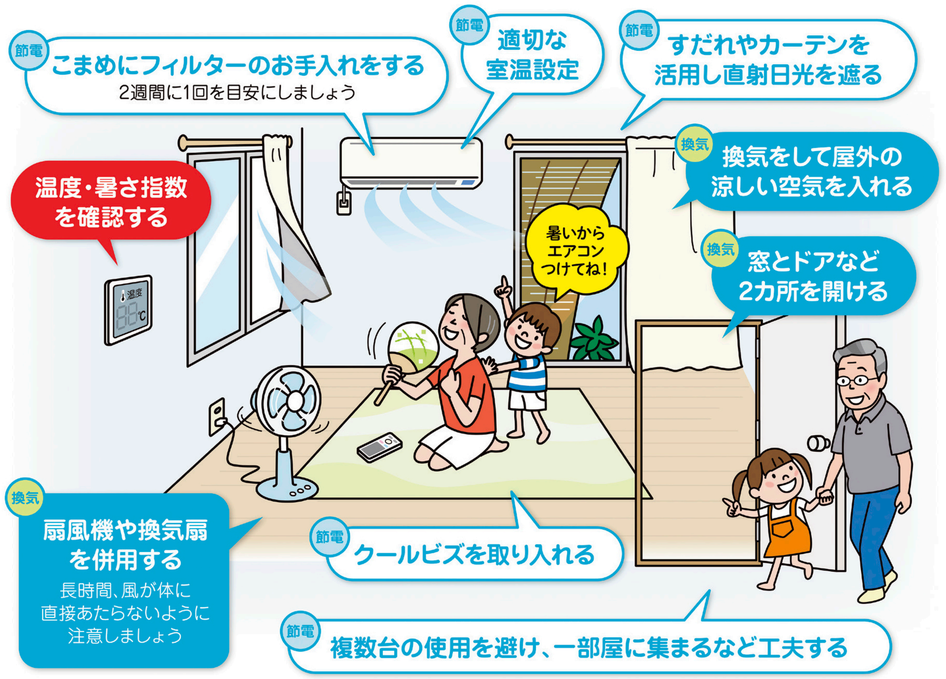
あなたの「油断ポイント」は？

農作業やガーデニング中：夢中になって、水分補給を忘れていませんか？
買い物中：荷物を持って歩くことで、予想以上に体力を消耗していませんか？
室内で：「まだ暑くないから」と、窓を閉め切って換気もせず過ごしていませんか？

熱中症は、誰にでも起こりうるからこそ、今のうちから準備が必要です。

部屋の中でも熱中症を予防しよう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコンを上手に使いましょう。

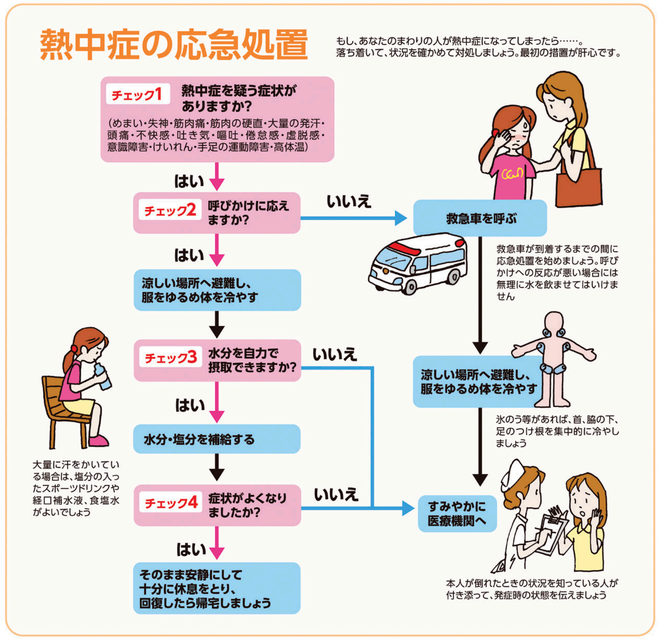


出典：環境省「高齢者のための熱中症対策」

「熱中症かも」と思ったら

- めまい、立ちくらみがする
- 手足のしびれ、こむら返りがある
- 頭痛、嘔吐、気分が悪い
- 集中力・判断力の低下

※1つでも当てはまったら、すぐに涼しい場所へ移動し、水分と塩分を補給してください。
重症化すると命にかかわる危険もあります。意識がない場合や、呼びかけに応じない場合は、すぐに救急車を呼んでください。



出典：環境省「エアコンが使用できないときの熱中症対策」

こまめな水分補給を忘れずに

のどが渇いていなくても、１時間にコップ１杯程度の水分をとりましょう。水や、ミネラルを豊富に含む麦茶がおすすめです。スポーツドリンクなどの塩分、糖分を含む飲料は、毎日予防的に飲む必要はありません。汗をたくさんかいた時や、熱中症の症状がある時に活用しましょう。

広　告