

熱中症について学ぼう

熱中症の症状



熱中症の予防・対策

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。

POINT!!
塩分を
ほどよくとろう

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
快適にたもとう

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を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、日々ぐっすりとお眠することで翌日の熱中症を予防しましょう。

丈夫な体を
つくろう

バランスのよい食事やしっ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することが大切です。

応急処置のポイント

涼しい場所へ移動しましょう

衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

POINT!!
塩分や水分を補給しましょう

できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませましょう。おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

(熱中症ゼロへプロジェクト公式サイト「熱中症について学ぼう」より引用)

塩分補給には、タブレットが便利です。

塩分をいつでも補給できるように、タブレットを携帯するのもおすすめです。

