

記録的な暑さが続きました。

最高気温は平年より5～8℃高く、今後も高め傾向が続く予想です。急に暑くなった時などは、体が充分に対応出来ないため熱中症が発生しやすくなります。

## 熱中症は

- 高温多湿、風が弱く、照り返しが強いアスファルトや昆布干し場などにいたり、激しく身体を動かしたりして大量の汗をかくような状況で起こります。
- 死に至る危険性があります。65歳以上の熱中症死亡者が増加傾向です。

## 「熱中症？」と思ったら

### 〈熱中症のサイン〉

- 高い体温
- 赤い・熱い・乾いた皮膚（全く汗をかかない、触るととても熱い）
- ズキンズキンとする頭痛
- めまい、吐き気
- 意識の障害（呼びかけに反応がないなど）

のどが渇く前の水分補給で

## 熱中症予防

NO 258 保健師・歯科衛生士・栄養士です

## どんな人がかかりやすいか

- 肥満の人、普段から運動をしていない人、病気の人、体調の悪い人、乳幼児や高齢者など。

## かからないために

- 暑さを避けましょう。  
〈帽子をかぶる。〉
- 服装を工夫しましょう。  
〈襟元をゆるめ黒色系の素材は避ける。〉
- こまめに水分を補給しましょう。  
〈注意：冷水は体内からすぐ出てしまう欠点がある。どんな種類のお酒も利尿作用があり逆効果。〉

