

熱中症に注意!

「熱中症」とは・・・

高温多湿な環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなって、体内に熱がたまり筋肉痛や大量の汗、さらに吐き気や倦怠感が現れ、重症になると意識障害が起こるものです。

体調が悪い時や、暑さにまだ慣れていない時に発生率が高まります。

自分の体調の変化に気を付け、熱中症を予防しましょう。

熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

水分・塩分補給

○こまめな水分・塩分の補給

※高齢者、障がいのある方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。

体調に合わせ

○こまめな体温測定(特に体温調整が十分でない高齢者、障がいのある方)

○通気性の良い吸湿・速乾の衣服着用

○保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

熱中症になりにくい室内環境

○扇風機やエアコンを使った温度調整

○室温が上がりにくい環境(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)

○こまめな室温確認

外出時の準備

○日傘や帽子の着用

○日陰の利用、こまめな休憩

○通気性の良い吸湿・速乾の衣服着用

あとながき

今年の夏は、電力不足に備え、節電を心掛ける方が多いと思います。家庭や会社でも、さまざまな工夫がなされていますよね。

今やすっかり定着した「クールビズ」ですが、今は『クールベジ』が注目されているようです。

クールベジとは体の余分な熱を逃がすカリウムと水分を含む夏野菜のこと。室温を下げるのではなく、クールベジを食べて体温を下げようというのです。

この夏は、福島のおいしい夏野菜を食べ、暑さと風評被害を吹き飛ばしましょう。

(か)

編集と発行／小野町役場 企画商工課

福島県田村郡小野町大字小野新町字館廻92

TEL 0247-72-2111(代) FAX 0247-72-3121

ホームページ <http://www.town.ono.fukushima.jp>

メール info@town.ono.fukushima.jp

※記事については、常用漢字・人名用漢字で記載しています。



この印刷物は、FSC™の基準に従って認証された適切に管理された森からの木材を含んだ用紙で印刷されています。

広報

おのまち

2011年7月号No.581