

熱中症対処法

<脱衣と冷却のコツ>

きついベルトやネクタイはゆるめ風通しを良くし熱の放散を助けます。皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などであおぎ身体を冷やすのも方法のひとつです。脇の下、首、足の付け根といった場所は太い血管が近くを通過しているのでここを冷やすと体温を効果的に下げることができます。（熱中症に限らず早く熱を下げたい時は、これらの場所を冷やすと効果的だといわれています。）



<水分補給のコツ>



水分だけでなく塩分も補給しましょう。水1リットルあたり2グラム程度の塩分を入れた水や、水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液などが適しています。緑茶やウーロン茶は利尿作用があるカフェインが含まれており要注意です。

熱中症の予防法

熱中症を予防するには、次のような事に気をつけましょう。

○暑さを避ける

外出時はなるべく日陰を歩き、帽子や日傘を使いましょう。屋内ではカーテン、すだれなどで直射日光を防ぎ風通しをよくしましょう。室内温度は28℃を超えないようにエアコンを上手に使いましょう。



○服装の工夫

黒っぽい色の服は、熱を吸収して熱くなるため白っぽい服にしましょう。風通しをよくするため、襟ぐりや袖ぐりのあいたデザインがおすすめです。素材は、吸水性や通気性の高い綿や麻などがいいでしょう。

○こまめな水分補給

のどが渇く前に水分補給することが必要です。汗をかくと水分と一緒にミネラルやビタミンも失われます。水分とミネラルを同時に補給できるスポーツドリンクや麦茶がお勧めです。



○高齢者は要注意

高齢者はもともと身体の水分量が少ないのと、のどの渇きを感じるセンサーが鈍くなっているため脱水になりやすいといわれています。脱水がすすみ血管の中の水分が減って詰まりやすく、脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険度が高まるのより注意が必要です。

熱中症に注意して、この夏を乗り切ってください！

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。

