

熱中症を予防しよう

熱中症を防ぐには・・・

①暑さを避ける

- ・暑い日は無理な外出を避ける
- ・日陰を選んで歩く
- ・日傘や帽子を使用する
- ・通気性のよい服を着る

②こまめに水分を補給する

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2ℓの水分補給
- ・大量に汗をかいた場合は塩分も忘れずに摂取

③暑さに備えた体づくり

人間が上手に発汗できるようになるには暑さへの慣れが必要。暑さに強くなるための獲得方法はコラム①にて詳しく解説中。

④個々の体力や体調を考慮する

熱中症の発生にはその日の体調が影響する。
肥満や、小児、高齢の人、低体重等熱中症に陥りやすいので注意が必要。