



熱中症の予防対策は 暑さ指数を目安に

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分やナトリウムなどの塩分バランスが崩れたり体温の調節機能が働かなくなったりして発症する障害の総称です。

熱中症は死に至る可能性のある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

熱中症の予防のために、まずは、暑さを避けましょう。屋外では日傘や帽子を使用したり、日陰に入ってこまめに休憩をとったりしましょう。暑い日は無理な外出を控えることも大切です。また、色の濃い服は太陽の光が吸収されやすく高温になるため、薄い色の服を着たり帽子をかぶったりするのがよいでしょう。屋内での熱中症にも注意が必要で、適宜、扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。

次に、こまめに水分を補給しましょう。「のどが渴いた」と感じるときには軽度の脱水になっていることもあるので、のどが渴く前や暑い場所に行く前から水分補給しておくことが大切です。大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに補給しましょう。高齢者、こども、持病のある方、肥満の方、障害のある方は熱中症になりやすい方々です。身近な方から熱中症予防について声をかけるようにしましょう。

熱中症予防の対策のひとつに、環境省熱中症予防情報サイトで公開されている「暑さ指数(WBGT)」を行動の目安にするのもよいでしょう。本格的な暑さを迎える前から、暑さに備え熱中症を予防しましょう。