

## 気を付けよう「熱中症」

梅雨が明けてからは、宮崎は大変暑い日が続きます。夏場に気を付けたいことが「熱中症」です。特に今年の夏は、マスク着用の生活が続いており、熱中症のリスクが高まっています。今回は「熱中症」の症状と対処法、また予防対策について紹介します。

### 【熱中症の症状と対処法】

めまい、立ちくらみ、疲労、顔がほてるなどが熱中症の初期症状です。体温が高くなる、皮膚の異常が見られる、力がはいらず体がぐったりする、吐き気がするなどもあります。屋外だけでなく、室内でも熱中症にかかることもあります。高齢者や幼児は特に注意が必要です。

もし、かかったかなと思った時には、次の点を心がけましょう。

- ①すぐに涼しい場所へ移動する。
- ②衣服をゆるめ、ぬれタオルや氷で首、わきの下、足の付け根などを冷やす。
- ③塩分や水分を補給する。
- ④症状の改善が見られない時にはすぐに医療機関へ相談、または救急車を呼ぶ。

### 【熱中症の予防対策】

対策1) シーズンを通して、暑さに負けないからだ作りを心がけましょう。

- ・バランスの良い適切な食事を取るようになる。
- ・「睡眠環境」を快適に保ち、十分な睡眠をとる。
- ・のどが渇いていなくても水分をこまめにとり、出かけるときは、いつも飲み物を持ち歩く。
- ・塩分をほどよく取る。

対策2) 日々の生活の中で、暑さに対する工夫や心がけをしていきましょう。

- ・我慢せず、エアコンや扇風機を活用して、室温を適度に下げる。
- ・麻や綿など通気性の良い素材、吸水性や速乾性にすぐれた素材の衣服を着るようになる。
- ・帽子をかぶる、日傘をさすなどして直射日光をさける。
- ・暑さの中で活動するときなどは、冷却グッズを身に着ける、こまめに休憩をとるなどの工夫をする。

このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望がありましたら、宮崎県国際交流協会までご連絡ください。

TEL 0985-32-8457 FAX 0985-32-8512 Email [miyainfo@mif.or.jp](mailto:miyainfo@mif.or.jp)

その他生活上のお困りごとがありましたら、みやざき外国人サポートセンターまでお気軽にご相談ください。

TEL 0985-41-5901 FAX 0985-41-5902 Email [support@mif.or.jp](mailto:support@mif.or.jp)