

## 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、例年以上に熱中症のリスクが高まっているともいわれています。

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】

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで引き起こされます。以下に、主な症状と対処法をご説明します。

#### 1. 症状:

- めまい、頭痛、倦怠感、吐き気、嘔吐、けいれん、意識の混濁などの体調不良
- 無汗状態やひどい汗、皮膚の湿度変化



#### 2. 対処法:

- 涼しい場所に移動し、体温を下げる
- 休息を取り、身体を休める
- 冷たい水やスポーツドリンクを飲み、水分と塩分のバランスを保つ
- 医療専門家に相談し、適切な処置を受ける。



### 【熱中症の予防対策】

熱中症を予防するためには、以下の対策を実践しましょう。

#### 1. 水分補給:

- 暑い日には、こまめに水分を摂ることが重要です。水やスポーツドリンクを適量飲むよう心がけましょう。
- 水分補給だけでなく、塩分も同時に摂ることが必要です。体内のバランスを保つため、スポーツドリンクや塩分を含む食品を摂取しましょう。

#### 2. 適切な休息:

- 外出時には、無理をせずに定期的な休憩を取ることが重要です。適度な休息をとりながら、体力を回復させましょう。

### 3. 適切な服装と日除け対策:

- 薄着で通気性の良い服装を選び、直射日光を避けるために日傘や帽子、サングラスを利用しましょう。
- 日中の屋外活動を避け、涼しい場所で過ごすよう心掛けましょう。



### 4. 室内の環境整備:

- 室内はエアコンや扇風機で涼しく保ちましょう。特に寝るときは、快適な温度で休息をとることが重要です。

### 5. 熱中症への敏感さ:

- 自分自身の体調を常に注意しましょう。熱を持っている、または不調を感じた場合は、無理をせず早めに休息をとるよう心がけましょう。
- 熱中症の症状を感じた場合は、迷わず医療機関を受診し、適切な処置を受けることが大切です。

宮崎県にお住まいの皆様は、特にこの時期に十分な注意を払ってください。ご自身の健康と安全を守るために、上記の対策を実践し、熱中症に備えましょう。安全で快適な夏をお過ごしください。

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)