

気を付けよう「熱中症」

梅雨が明けてからの宮崎は、大変暑い日が続きます。今回は暑さに身体が慣れていない今の時期から夏場に気を付けたい「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】



熱中症の初期症状は、めまい、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛、生あくびがあります。さらに症状が進むと、嘔吐、頭痛、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感が起こります。熱中症は、屋外だけでなく、室内でもなります。特に、高齢者や幼児は注意が必要です。

熱中症が疑われる場合の対処法

- ① エアコンが効いている室内、または日陰で風通しが良い涼しい場所へ移動する。
- ② 衣服をゆるめ、身体を冷やす。首、わきの下、足の付け根を氷などで冷やす。
- ③ 経口補水液を補給する。
- ④ 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は救急車を呼ぶ。

【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。

- ・バランスの良い食事を取るようにする。
- ・「睡眠環境」を快適に保ち、十分な睡眠をとる。
- ・のどが渴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。
- ・飴や飲み物から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。

- ・暑さを我慢せず、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する。
- ・帽子をかぶる、日傘をさすなどして直射日光をさける。
- ・熱中症特別警戒アラートが発令されている時は、屋外での活動を避ける。日中活動するときは、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。



年々厳しくなる暑さですが、対策をしっかり取り、安全で健康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、ご要望は：（公財）宮崎県国際交流協会まで

TEL：0985-32-8457 FAX：0985-32-8512 Email miyainfo@mif.or.jp

毎日の生活に関してご質問、ご心配事などありましたら：みやざき外国人サポートセンターまで

TEL：0985-41-5901 FAX：0985-41-5902 Email support@mif.or.jp

