



健康かわら版

No. 103

～第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう～

熱中症にご用心 ～ 涼しい場所で、ちょっと休憩 ～

熱中症とは??

暑い環境にいることにより身体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節などができなくなる病気です。

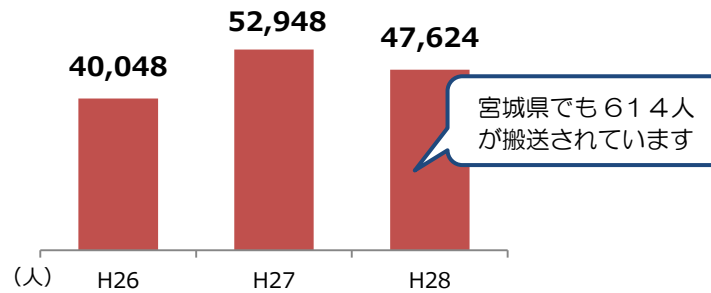
重症の場合は、命にかかわることもあります。しかし、しっかりと対策すれば予防可能です。

こんな日は熱中症に注意!!

- ◇ 気温が高い
- ◇ 湿度が高い
- ◇ 風が弱い
- ◇ 日差しや照り返しが強い など。

夕方や屋内でも要注意!!

熱中症による救急搬送数（6月～9月）



出典：総務省 平成28年の熱中症による救急搬送状況

熱中症予防のポイント

- ◇ 暑い時期は体力を消耗しやすいので、体調を崩さないように規則正しい生活を!
- ◇ 衣服の工夫 例) 吸水性・通気性のよい素材、黒色系の素材を避ける、襟元をゆるめる等 ゆったりした服装、帽子で遮光する など
- ◇ 作業中は休憩時間を確保し、こまめに水分補給を!

水分補給のポイント



- ◇ のどが渇く前や暑いところに入る前に水分補給をするのがベスト。
- ◇ 体内に吸収されやすいスポーツドリンクも良いですが、糖分が多いため、飲み過ぎには注意を。日常的には、カロリーのない水や麦茶がおすすめ。
- ◇ たくさん汗をかいた時には、塩分の補給も。
- ◇ アルコールは尿の量を増やすため、吸収した以上の水分が失われます。このため、水分補給としてアルコール飲料を摂取するのはやめましょう!

熱中症予防情報(環境省熱中症予防情報サイト)

環境省ではインターネット上で「環境省熱中症予防情報サイト」を運営しています。本サイトでは、当日・翌日・翌々日の3日分について、熱中症の危険度を判断する数値（暑さ指数（WBGT））を情報提供しています。是非ご活用ください!

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

