

みんなの健康通信 令和4年6月号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では、

地域で生活する皆様に向けて、「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を

発信しています。今月は、**「熱中症」**に関する情報です。

熱中症の原因・予防策について学び、地域で元気に過ごしましょう。

トピック1、熱中症の原因は**3つ**あります。

熱中症はどのようにして起こるの?熱中症を引き起こす要因は3つあります。

その1 環境

- ・気温が高い・湿度が高い・風が弱い・日差しが強い・締め切った屋内
- ・エアコンのない部屋・急に暑くなった日

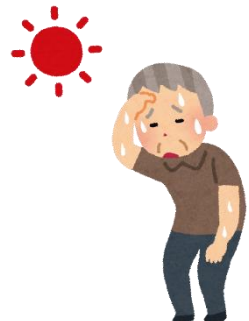
その2 体調

- ・高齢者や乳幼児・肥満の方・低栄養状態・下痢や発熱時の脱水症状
- ・二日酔いや寝不足

その3 行動

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動・長時間の屋外作業水分補給
できない状況

これらの3つの要因により熱中症を引き起こす可能性があります



トピック 2、熱中症の予防のポイント。

熱中症を予防するにはどうしたら良いの？

- ・涼しい服装・日陰・日傘や帽子・水分塩分補給をおこないましょう！！
- ・無理せず暑さに徐々に体を慣らしましょう
- ・体調の悪い時は特に注意しましょう



暑熱順化（しょねつじゅんか）を知っていますか？

暑熱順化とは体が暑さに慣れることを言います。

暑い日が続くと体は次第に暑さに慣れて暑熱順化され暑さに強くなります。

暑熱順化できていない時は熱中症になりやすいです。

暑熱順化には個人差もありますが数日から2週間程度かかります。

まだ少し涼しい6月、今から何をしておけばいい？

暑くなる前から余裕を持って、汗をかく程度の運動や入浴を行い準備しましょう。

マスクをしているときは特にこまめに水分補給をしてください！！

さあ、飲み物を持ってお出かけしましょう。



次回も、熱中症について
お知らせします！

お問い合わせ先

地域包括支援センター社協

桐生市新宿 3-3-19 (旧南中) 46-4411