

=====

保健師・管理栄養士のコラム「熱中症予防」

=====

7月に入り気温が30℃を超える日も増え、富山県内でも熱中症で搬送されるケースが見られます。そこで今回は、熱中症予防の基本を3つ紹介します。

- ①水分は1日1.2L…1時間ごとにコップ1杯を目安に水分を摂りましょう(利尿作用のあるカフェインを含まない麦茶や水など)。入浴前後や起床後も忘れずに摂るようにし、大量に汗をかく場合は塩分も補給しましょう。また、飲酒時には同量の水を飲むことを心がけましょう。
- ②暑さを避ける…涼しい服装、日傘や帽子の使用、エアコンの適切利用などがあげられます。また、熱中症警戒アラート発表時はなるべく外出を控えましょう。
- ③日頃から体調管理をする…寝不足や朝食欠食は熱中症のリスクが上がるため、十分な睡眠をとり、朝食は軽食でもよいので食べるようにしましょう。また、適切に体温調節ができるよう、無理のない範囲で日頃から体を動かすようにしましょう(やや暑い環境でややきついと感じる程度)。

特に、高齢者や乳幼児、肥満、糖尿病などの持病がある場合は熱中症リスクが高くなります。自身の体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症を予防しましょう。

