

周南市 涼みの駅



市と周南市健康づくり推進協議会が、熱中症予防を目的に、市内の薬局や郵便局、公共施設等に開設した熱中症対策協力施設です。涼みの駅には、のぼり旗やポスターを設置しています。気軽にお立ち寄りください。

熱中症対策をして、暑い夏を乗り切ろう！

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの体が適応できないことで生じる様々な症状のことを言います。

●熱中症を引き起こす主な3つの要素

環境	気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ
からだ	乳幼児・高齢者・体調不良、暑さに慣れていない等
行動	激しい運動・なれない運動 長時間の屋外作業・水分補給できない状況など

熱中症の症状



次のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります

- めまいや顔のほてり
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない
- まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない
- 筋肉痛や筋肉のけいれん(全身のてんかんと間違えないよう注意して様子を確認する)

熱中症にひそむ脱水症

1日に必要な水分量の目安は、1.2ℓです。これは、コップに換算すると6〜7杯分です。

◆脱水症になると・・・

脱水症になると、熱を逃がす働きが弱くなります。すると、体温が下げられなくなり、体温上昇で様々な機能障害を引き起こしてしまいます。



- 普段の水分補給.....水・麦茶
- 運動した時.....スポーツドリンク
- 立ちくらみ、めまい、汗が止まらない等の症状が現れたとき(軽度脱水).....経口補水液

◆軽度脱水のとき、**経口補水液を飲む場合は、500ml～1000mlを目安に無理のない速さで飲むようにします。**その後は、ゆっくりと飲みながら様子を見ることが大切です。

もし、熱中症になった時は

- ① 涼しい場所へ移動をする
クーラーがきいた室内や車内に移動する。
涼しい場所がない場合は、風通りの良い日陰に移動し安静にする。
- ② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる
氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などをひやすようにする。
- ③ 塩分や水分を補給するようにする
嘔吐の症状が出ていたり、意識がない場合は、誤って水分が気道に入る可能性があるため、無理やり飲ませないようにする。
※症状が改善しない場合は、急いで医療機関を受診するようにします
(場合によっては救急車を呼ぶ)

