

今回は、私達(当協会の看護師・保健師)が企画・作成いたしました！
これからの暑さ対策にご活用ください。

早く気づいて!! 脱水!

梅雨明けから気温が急激に上昇し、熱中症が起りやすくなります。熱中症は、自覚症状に気づかず、対応が遅れて重症化すると、命に関わることもあります！

そして、**熱中症の背景には、脱水症が潜んでいます。**



気づいて! 夏の脱水症状サイン!!

夏の脱水の見分け方は、「べた」「だる」「ふら」「いた」!

べた



蒸し暑い時など、皮膚が汗でべたべたします。

だる



気分が優れず、やる気が起こりません。脱水の初期から現れ、水分も欲しくなります。

ふら



めまいや立ちくらみのような「ふらっ」とする状態です。嫌な汗をかき、なかなか汗がとまらなくなることもあります。

いた



足が吊ったり、頭が痛くなったりします。また、特に顔に熱っぽい状態が起こります。

これらの症状が見られたら、脱水の可能性があります。進行すると、嘔吐や意識障害、けいれんなど、重症度の高い熱中症症状が現れますので、**経口補水液やスポーツドリンクで、水分や塩分を補ってください!** また、普段から脱水にならないように対策しておくことが大切です!



脱水になる前の対策!! 脱水予防のポイント!

1 水分と電解質(ミネラルなど)の補給



水やお茶などで、こまめに水分補給をします。**大量に汗をかいたら、塩分補給も必要です!** スポーツドリンクは、糖分が多いので、飲み過ぎには要注意です。**アルコールは利尿作用があるので、水分補給になりません。**

2 室内を涼しく快適に!



家の中は、カーテンなどで日差しを遮ります。エアコンや扇風機を活用し、室内の温度を下げます。(高齢者は暑さを感じにくいので、注意しましょう。) **室温は28°C、湿度は70%を超えないように保てる**といいですね。

3 暑さを避ける服装



外出する時は、11~15時の日中の暑い時間帯を避け、こまめに涼しい場所で休憩し、水分を補給してください。帽子や日傘を使用し、直射日光を避けます。

4 食事から水分と栄養をとる



トマトやきゅうりなどの夏野菜は、水分をたくさん含んでいるので、ほてった身体を冷やしてくれます。(冷たい水にしばらく浸して、ほんのちょっぴり塩をつけて食べると、汗で失った塩分・水分補給になり、立派なおかずの一品です!)

熱中症の予防は、脱水症を予防することが基本です。
脱水予防のポイントを参考に、元気に暑さを乗りきってくださいね!



(参考) 熱中症環境保健マニュアル 2018、教えて! 「かくれ脱水」委員会