

けんぽQ&A

ひといき
ブレイクタイム
2

Series50

今の時期は、熱中症がとても危険です。

最近は特に異常気象の影響から、半端ない温度上昇がみられて、2013年8月12日に日本最高気温 41.0℃を高知県四万十市江川崎で記録しました。

普段の35℃越えもこれからは珍しくないほど各地で耳にしますが、熱中症とはどのような条件で起こっているかがカギとなります。

熱中症とは・・・

高温のもとで運動や仕事をする事で、カラダの中の水分や塩分（ナトリウム）等のバランスが崩れて、体温の調節機能が働かなくなることで引き起こされます。

夏の気温が高いだけではなく、体が暑さになれていない時期に急に暑くなった日や湿度が高く蒸し暑い日に熱中症は起こりやすくなります。

特に、高齢者の方は「のどの渇き」に対して鈍感になっていますので、こまめに水分を補給し、できるだけ日中の暑さから避けることができる、涼しい場所にいるようにこころがけていただきたいと思います。

※家の中でも熱中症になることがありますので、部屋の温度設定に十分注意して過ごしてほしいです。

日頃から暑さに負けない体づくりをして、バランスのとれた食事、十分な睡眠をとるようにこころがけてください。

