

正しく知って命を守る！熱中症予防Q&A

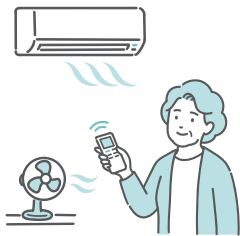
～室内と梅雨どきの意外な罠～

- 熱中症は、環境条件だけでなく、体調や暑さへの慣れが影響して発症します。家の中や梅雨時期こそ、正しい知識で対策を！

1. 家の中でも油断禁物！エアコンと水分の摂り方

Q 室内で静かに過ごしていれば、エアコンは不要？

A いいえ、大変危険です！



住宅内での発症は全体の約半数を占めています。室温28℃を超えないよう、エアコンや扇風機を適切に使いましょう。

Q 喉が渴いてから水分を摂ればいい？

A いいえ。喉が渴く前に「こまめに」飲むのが鉄則です！



高齢の方は喉の渴きを感じにくいいため、特に注意が必要です。汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに。

Q 食事や睡眠も関係ありますか？

A はい、大いに関係があります！



特に朝食は水分と塩分を摂る貴重な機会です。欠かさず食べましょう。

2. 梅雨どき特有のリスク！「湿度」と「急な暑さ」

Q 気温が低くてもジメジメしていると危険なのはなぜ？

A 汗が蒸発せず、体温を下げられなくなるからです。



湿度が高いと熱が体にこもりやすくなります。エアコンの除湿機能も有効に活用しましょう。

Q 特に気をつけるべきタイミングは？

A 「梅雨の晴れ間」と「梅雨明け」が最も危険です！



急な暑さに体がついていかず、救急搬送者が急増します。5月号で紹介した「暑熱順化」を意識して続けましょう。

※参考文献：厚生労働省「熱中症予防のために」