

ご存知
ですか

少しずつ気温が高くなってきましたね。
いよいよ「熱中症」に注意が必要ですが、
今、この時期にやっておくといいこと

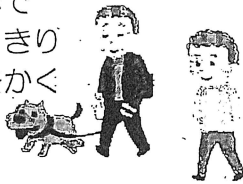
しよねつじゅんか

暑熱順化



「3密」をさけた
暑熱順化の例

散歩で
すっきり
汗をかく



こまめな
水分補給



おいしい
ごはん
栄養補給



水分をしっかりとり
汗をかいて、
夏にそなえよう。

今がちょうどいい時期！

○「暑熱順化」とは、

- ・熱になれ、身体が暑さに適応すること。
- ・計画的に暑さに順化させること。

○毎日少しずつ「汗をかく」と

- ・皮膚の血流量が増加しやすくなる
 - ・汗の中にでるナトリウムが減る
(汗がサラサラになり、気化しやすくなる)
 - ・体温が上がりにくくなる
 - ・水分補給で体液量が回復しやすくなる。
- などの効果があり、

「熱中症になりにくい身体」
になっていきます。

○水分補給を忘れずに！

※運動などの際は健康状態に気をつけて
医師の指示にしたがってください。

※暑熱順化は備えとしてするものです。
暑い時期には熱中症予防が必要です。

※暑熱順化は「なれる」ということです。数日間、
暑さから遠ざかると順化がなくなります。

生駒市 地域包括ケア推進課 電話74-1111(内線463)

まもなく夏本番！
みなさん、

熱中症対策は万全ですか？

熱中症とは…

高温(あつい)多湿な(じめじめした)環境に長くいることで、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節がうまくいかなくなり体内に熱がこもった状態です。

特に高齢者は、

- ・暑さを感じにくいため体に熱がたまりやすい
- ・のどの渇きを感じにくく脱水症状を起こしやすいため熱中症になりやすい。と、言われています。



体から熱を逃がすには、汗をかく必要があります。

特に今年は注意が必要です。

- ①自粛生活により汗をかく機会が減少
- ②徐々に暑さに慣れていくための期間がない！
- ③急に暑くなると熱中症になりやすい！

また、マスクの着用をすると、吸い込む空気が暖くなり、体から熱が逃がにくくなるほか、マスクをして呼吸することで多くのエネルギーを使い、体温が高くなりやすいといわれています。



これが
大切です

熱中症対策 3つのポイント

- ①暑さ対策 直射日光を避け、日陰や涼しい場所でこまめに休憩、クーラー等で室温調整。
- ②水分摂取 こまめに水やお茶を飲む。1日1.5L 常温の飲み物は吸収しやすいです。
- ③からだづくり たんぱく質やビタミンを含むバランスの良い食事 十分な休息と汗をかく習慣

