

熱中症・脱水の予防

熱中症は気温が高い場所や湿気が多い場所などに長時間いると起こるところがあります。

大量に汗をかいているのに、水分補給ができなかったり、涼しい場所に移動できなかったりする時に起こりやすいです。また高齢者は暑さや喉のかわきを感じにくいいためエアコンなどを使用せず、水分補給も少ないと自宅でも熱中症になる場合があります。

そのために熱中症のサインを知っておきましょう。

- ・ 口が強く渴く
- ・ 生あくびが頻発する
- ・ 身体がだるくなる



このような症状がでたら水やお茶ではなく塩分が入ったものを飲むようにしましょう。

水 1000ml に塩 3g 砂糖 40g で経口補水液を作って飲むのがよいでしょう。

涼しい場所に移り、服は体を締め付けないものにし、風にあてたり氷などで冷やしましょう。重症の脱水は危険ですのですぐ救急病院で診て貰いましょう。