



# 医務室だより

平成27年7月発行  
中田・八木

夏真っ盛りの今月。この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってきてください。



## 気をつけよう！ 熱中症

夏の強い日ざしや、高温多湿の気候は、体に大きな負担がかかります。なかでも心配なのが、熱中症（熱射病・日射病）。正しい知識を身につけて、暑い夏も、安全に楽しく過ごせるようにしていきましょう。



### 暑い夏を元気に乗り切るポイント

#### 1. 水分補給

☆人の体は約50%が水分で出来ているため、普通に生活しているだけで汗や排泄、呼吸などで一日あたり2.5ℓ前後の水分を失うとされています。

★そのため個人差はありますが一日1.5～2ℓの水分補給をするのが望ましいと言われています。夏場は汗をかく分意識して水分の摂取を心がける必要があります。

#### ☆水分補給の落とし穴

- ・熱中症予防の水分補給として塩分、糖質を含んだ飲料をとると水分の吸収速度がより早くなり、脱水症状も改善されます。ただし、糖分はあまり濃すぎると吸収されにくくなってしまいます。
- ・市販のスポーツドリンクで糖分の多いものを飲む場合は水で薄めて飲むより身体への吸収が早くなります。
- ・また注意したいのは、＜日本人は普段の食事で必要以上の塩分を摂取しがち＞ということです。運動などで大量の汗をかく場合はその都度補給する必要がありますが、日常生活でじわじわ汗をかく程度の場合は、くれぐれも塩分のとりすぎに注意しましょう。

#### ★水分の補給で大切なこと

- ◇一日を通してこまめに定期的に飲むのが理想です。飲む時はコップ1杯を最低でも一日に3回の食事プラス10時、15時、寝る前などにも飲むようにしましょう。
- ◆人はのどの渇きを感じる感覚が他の感覚に比べ鈍くできています。そのためのが渴いたと感じた時にはすでに軽い脱水状態にあると言えます。



作業所への通所、帰宅時など屋外に出るときは汗を多くかいていることもあります。水筒などを持ち歩き水分補給を心がけるようにしましょう。

#### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。汗の刺激での皮膚トラブルも増えてくる時期です。

#### 3. 紫外線対策

外に出る時間帯、長さを考慮します外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。

#### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27～28℃を目安にしましょう。

