

こんにちは！ケアセンターなごみです。( ^ ▽ ^ ) /

7月に入り、夏の暑さも本格的になってきましたね。

暑さで体調を崩す方も増える時期ですが、ブログをご覧になっている皆様も、体調にはしっかり気を付けて過ごされていますか？

今回は、『熱中症』についてのお話をしていこうと思います。

毎年この時期になると、ニュースや新聞等で熱中症が取り上げられていますよね。

熱中症にならないようにするための対策や予防法など、さまざまありますが、今回はその中でも特に！覚えていてほしい内容をご紹介します。いこうと思います。



まず、熱中症がどうやって起きるのか、なぜ起きるのか、についてです。

熱中症は、体温を調節する機能が上手く機能せず、体の中に熱がこもることによって起こります。身体がそうになってしまう原因としては、気温や湿度の高い場所や、風通しの悪い場所にずっと居たり、激しい運動を行う、水分補給をあまりしない、休憩をしない、等、さまざまあります。

暑い日に外出したり、運動したりする際は、こまめに水分補給をしつつ、休憩も適度に取りながら動くことが、熱中症予防策としては効果的です。

また、睡眠不足や食欲不振、食べすぎ、不摂生な生活、等、熱中症にあまり関係ないようなことでも、普段から気を付けないと、熱中症になりやすい身体をつくる原因につながってしまいます。

熱中症だけでなく、脱水症状や夏バテ、身体が疲れやすくなることにもつながってくるので、気を付けて生活しましょう！

次に、熱中症対策についてです。先ほど説明した内容でも少し触れていましたが、以下の三つが重要となってきます。

- ① 水分・塩分を摂取する
- ② 休憩をこまめにとる
- ③ 涼しい格好で過ごす



また、帽子や日傘、水筒、ネッククーラーやハンディファン、等、最近は暑さ対策グッズもかなり充実しており、ホームセンターやショッピングモール、ネット通販、等、さまざまなお店で取り扱いをしています。こういったグッズを有効活用するのもおすすめです。

熱中症対策をしっかり行い、この夏を有意義に過ごせるよう、以上の内容を心がけていきましょう！(^▽^)/