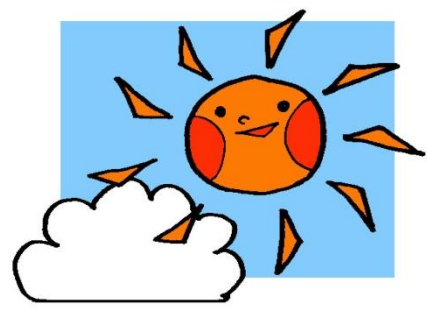


六点新聞



熱中症に気をつけましょう！

暑い夏がやってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も気温の高い状態が続いています。熱中症にならないよう、正しい知識で暑さを乗り切りましょう。

<熱中症、初期の症状に注意！>

- ①めまいや顔のほてい
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③体のだるさや吐き気
- ④汗のかきすぎ、または汗を全くかかない
- ⑤体温が高い、皮膚が熱い
- ⑥呼びかけに反応しない
- ⑦真っすぐ歩けない
- ⑧水分補給ができない



<もし熱中症かな？と思ったら>

- ① 涼しい場所に移動しましょう。
- ② 衣服を脱ぎ、身体を冷やして体温を下げましょう。
- ③ 水分・塩分を補給しましょう。

※症状が重い場合は、すぐに病院へ相談、

または救急車を呼びましょう！



< 熱中症にならない為には？ >

熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です。高齢者の方は、暑さやのどの渇きを感じにくくなっており、気が付いた時には重篤な症状になっている場合が多いのです。



☺ 部屋の温度をこまめにチェック！

☺ 室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！

☺ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！

☺ 高齢者の方は、のどが渴かなくてもこまめに水分補給！

☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！

☺ 無理をせず、適度に休憩をとりながら行動しましょう！

☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

☺ 睡眠不足や栄養不足は、熱中症の原因に！日頃の生活を大切に。

(消防庁リーフレットより)

注目！ミネラル入り麦茶の効能

熱中症対策として、さまざまな食品などが取り上げられておりますが、近年、夏にお馴染みの「麦茶」の効能が注目されています。

麦茶の効能 ①身体を冷やす。 ③夏バテ防止

②血液をサラサラにする。 ④胃の粘膜の保護

①の身体を冷やす効果が、熱中症対策に大きな力を発揮します。

赤穂化成株式会社が行った実験結果によると、ミネラル入り麦茶を飲んだ結果、体温が1.7度さがったという報告がされております。

皆さんも、こまめに麦茶をとって、この夏を乗り切りましょう！