

気をつけよう「熱中症」



こんにちは**保健師**です



暑い毎日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。夏バテなど起こしていませんか。さて、暑いこの時期に毎年必ずといっていいほどニュースで騒がれるのが「熱中症」。残念ながら今年も早くからその被害者が出てきています。

1. 熱中症とは？

体の中と外の「暑さ」によって引き起こされる、様々な体の不調のことです。気温が高かったり、激しい運動などで体内でたくさんの熱が発生することが原因でおこります。日射病は熱中症の一種で、炎天下にスポーツや激しい労働をして、大量の汗をかき、体の水分が足りなくなってしまった状態です。こうなると血液の濃度が高くなってスムーズに流れにくくなり、体温調節をはじめとする、体のコントロールがうまく行かなくなります。夏の暑い盛りに激しい運動をすると、体は高くなった体温を冷やすために、たくさんの汗をかきます。あまりたくさんの汗をかき、この失った水分の補給をしてやらないと日射病になるというわけです。

2. 熱中症は、どのようなときに起こりやすいの？

- ・ 前日までに比べ、急に気温が上がった場合
 - ・ 炎天下での活動
 - ・ 気温はそれほどでなくても、湿度が高い場合
 - ・ 急に激しい運動をしたとき
 - ・ 体に疲れがたまっているとき
- こんなときには、熱中症にならないような配慮が必要です。



3. 予防法は？

- ・ 涼しい服装をしたり、日傘や、つばの広い帽子を活用する
- ・ のどの渇きを感じる前に十分なまたは定期的な水分補給をする
- ・ 十分な栄養・睡眠・休養を取る
- ・ 体調の悪いときには炎天下での運動を避ける。我慢は禁物。



4. 熱中症になってしまったら？

すぐに運動を中止して、木陰などの涼しい場所に移動してください。十分な水分の補給が必要です。意識がおかしくなるような重症の場合は直ちに病院へ運んでください。熱中症で命を落とすこともありますから侮ってはいけません。また、積極的に体温を冷やすことも大事です。扇風機や団扇などで風を送ってあげるのも効果的です。

■ 問い合わせ先
トロピカルガーデン
TEL 0994 (22) 0318
山下雄二(寺前)
TEL 0994 (22) 0506

■ 和定食、軽食、一品料理、タコス(メキシコ料理)
なお、今回からは民間に委託して実施されますので、詳しくはお問い合わせください。

3、食事メニュー
70歳以上 250円
子ども(中学生以下) 200円

2、入浴料 一般300円

1、営業時間 午前10時から午後10時まで

レジオネラ菌対策等による浴場の設備改修で休止していました「総合交流センタートロピカルガーデン」が8月7日(日)に再開されました。

利用者から要望の強かった入浴時間を延長し、ビアガーデンやタコス(メキシコ料理)等を中心にした料理も提供されることになっています。詳しい内容は次のとおりです。

**トロピカルガーデン
オープン!**

