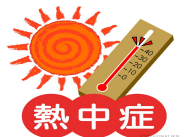




熱中症対策について



暑さが本格化するこれからの季節、特に気をつけたいのが「熱中症」。屋外だけでなく、室内でも発症するリスクがあり、年齢や体力に関係なく誰でも影響を受ける可能性があります。

日常で出来る熱中症対策

1. こまめな水分補給

- 一度にたくさんではなく、少しずつ頻繁に飲むのが効果的。目安は1日あたり約1.2L以上（食事以外で）。
- 大量の汗をかいた場合は、ナトリウム（塩分）も補給。スポーツドリンクや経口補水液がおすすめ。

2. 暑さを避ける工夫を

- 室温は28℃以下、湿度60%以下をキープ。
- 就寝中もエアコンやタイマーを活用。
- 外出は10～15時を避け、日陰や屋内を上手に使う。



3. 衣類・小物での対策

- 吸水速乾の通気性の良い服、つばの広い帽子、日傘などで直射日光をブロック。
- 冷感タオル、ネッククーラーなどの暑さ対策グッズも有効。

食事での熱中症予防ポイント

食事も体の内側からの予防につながります。

- 水分を多く含む野菜・果物を摂る
：きゅうり・トマト・スイカ・もも など
- ミネラルや塩分を意識的に補給
：味噌汁・梅干し・漬物などの発酵食品
- ビタミンB1（疲労回復）や
クエン酸（エネルギー代謝UP）も◎
：豚肉・玄米・レモン・酢の物 など
- アルコール・カフェインの摂りすぎには注意
利尿作用により脱水を進めるリスクがあります。

