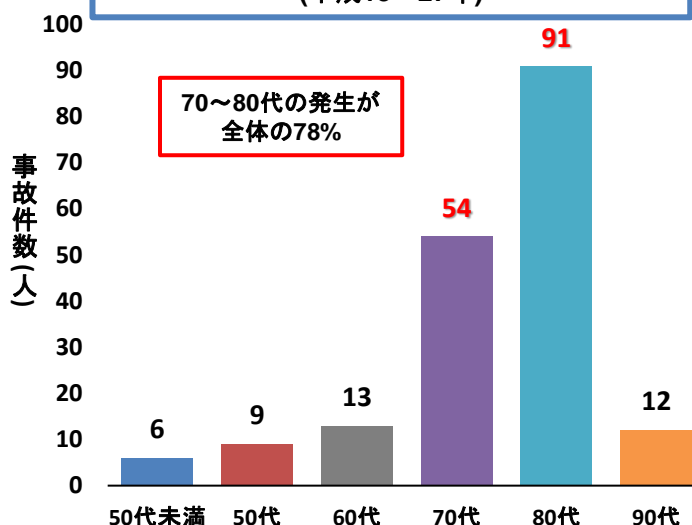


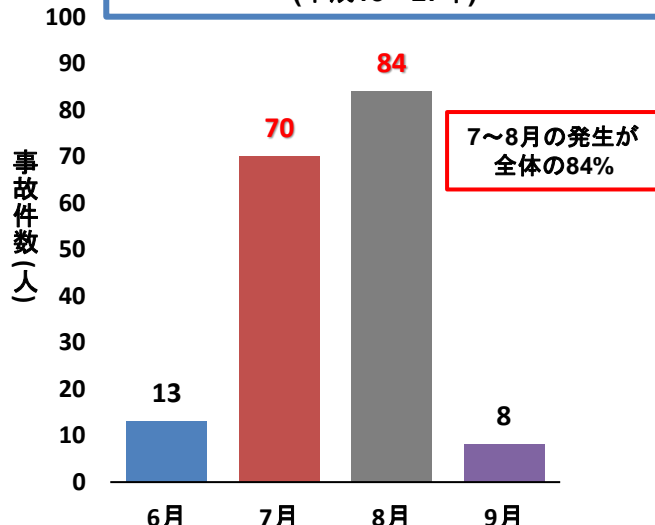


外に出るだけで汗をかく、そんな季節になってきました。今日は、この蒸し暑い季節に注意が必要な熱中症のお話をさせていただきます。庭や畑をやっている人は特に注意が必要かもしれません。

年代別、農作業中の熱中症による死亡事故件数
(平成18～27年)



月別、農作業中の熱中症による死亡事故件数
(平成18～27年)



(農林水産省調べ、一部改変)

農作業は良い運動になりますが、熱中症の危険もありますね！

50代、60代も熱中症になりますが、70代、80代では特に多くなります。

熱中症を防ぐ方法

休憩のとり方

- ・30分に一度程度が目安。
- ・ウェアを変える、冷えたタオルで体を拭く。
- ・風通しが良い、日陰で休む。

水分のとり方

- ・飲料は0.1～0.2%の塩分を含んだものが有効。
- ・飲料の温度は、5度～15度が望ましい。

服装

- ・薄着で、吸湿性、通気性の良い素材を選ぶ。
- ・屋外では、帽子をかぶる。

熱中症の対応

・初期症状

顔面から血の気が失せる、めまいや立ちくらみ、一時的な失神、呼吸数が増える、脈は速く弱くなる、全身の倦怠感、頭痛

→涼しい場所で体を冷やす。十分な水分をとって休息をとる。

・重度症状

意識がない、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐ歩けない、自力で水分摂取ができない、休んでも良くならない

→医療機関へ連絡する。



ちなみに、日ごろから食事に気を付けることも大切です。

熱中症対策に有効な食べ物：梅干し、スイカ、海苔、バナナ、豚肉、納豆、ズッキーニ、etc



庭や畑仕事はつい集中してしまいがちですが、休息や水分補給には注意ですね。体調が悪ければ病院に相談することも必要です。遠慮なくご連絡ください。

●リハビリテーション科ではミニ講座の依頼もお待ちしております。健康体操や転倒予防など様々なテーマでお話しや体験、実技を交えることも可能です。どうぞお気軽にお声掛けください。 TEL:026-255-3100

●今回のようなお話は病院ホームページ(<https://shin-etsu-hsp.jp/publics/index/92/>)にまとめて掲載しておりますので、その他の情報についてもご興味があれば確認してみてください。