

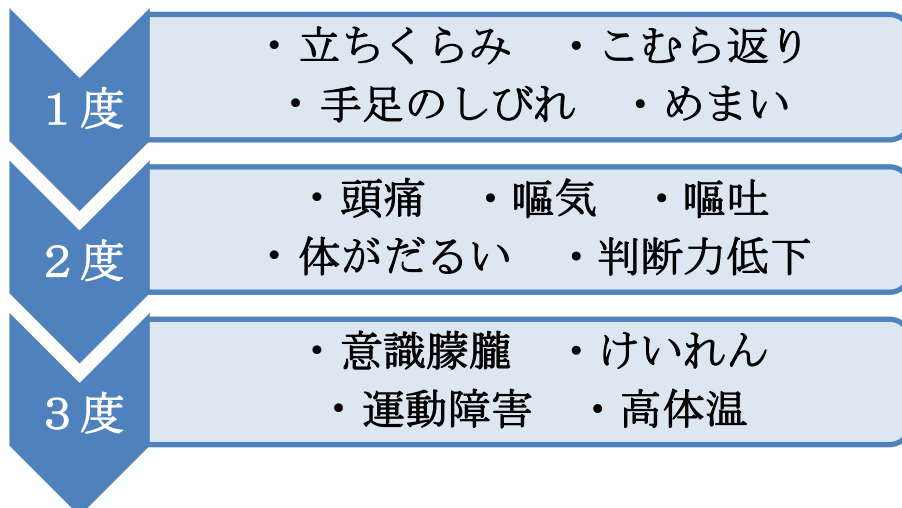
熱中症について

熱中症とは高温や多湿の環境で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり様々な障害をおこす症状のことです。夏場は特に注意が必要です。

熱中症について知っておきたい3つのこと

1. 熱中症の症状

熱中症は、症状に対して3つの重症度に分かれます。1度では、熱失神と言われ安静にし、水分補給を行うことで改善します。ですが、2度になると、熱疲労と言われ医療の介入が必要となります。さらに、3度の熱射病になると生命の危機的状況に陥り、早期の医療機関での治療が必須になってきます。



4. 冬場の熱中症について

近年、熱中症による救急搬送件数が増加傾向にあります。増加の背景には、地球温暖化による気温の急上昇・少子高齢化・熱中症危険視の低下などがあげられています。その中で、**冬場の熱中症**にも注意が必要です。主な要因は**水分不足**にあり、冬場は水分補給の回数が減り、さらに暖房のきいた室内や車内では乾燥が進み、より体から水分が失われやすくなり熱中症に陥る可能性もあります。

冬場でも、水分・塩分をこまめに摂るように意識しましょう。