

## ☀ 熱中症を予防しましょう!! ☁

熱中症は、高温多湿の環境下で「脱水症」と「異常高体温」によって引き起こされます。炎天下だけでなく、夜間や屋内でも注意が必要です。

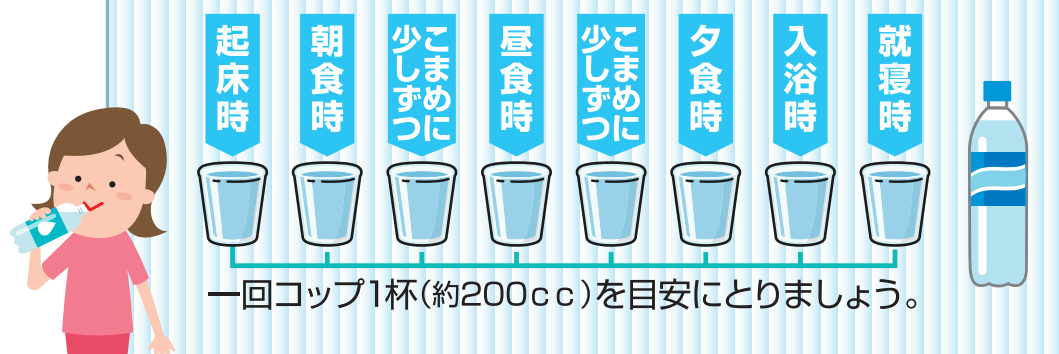
### ☑ こまめな水分補給

喉の渇きを感じる前に水分補給が大切です。

大量に汗をかいた時は、汗と一緒に消耗した塩分補給に吸収が早いスポーツドリンクが役立ちます。塩飴なども◎。



### 水分補給のタイミング



就寝中にも汗をかきます

### ☑ アルコールやカフェイン入り飲料は利尿作用があるので注意

アルコールやカフェイン入り飲料は、利尿作用があるので脱水を招きやすく注意が必要です。

### ☑ 「室温28度」、「湿度70%以上」になったら、エアコンをつけましょう

高齢者は、暑さを感じにくいので**体感に頼ると危険**です。目につく場所にデジタルの温度計を設置するのがおすすめ。就寝中もエアコンは消さず、寒いと感じる時は、羽織物や掛け物で調整を。

