

Hiroshima NOW

7

2023

やさしい日本語 No. 15

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しましょう

ひろしま市民と市政 6月15日号 (P1)

■ ねっちゅうしょう なん
熱中症とは 何ですか？

ねっちゅうしょう あつ しつど たか ねっちゅうしょう お
熱中症は 暑くて 湿度が 高いところに いることで 体の中に 熱が たまって 起こる
びょうき
病気のことです。

こどもと こうれい ひと ねん うえ ひと たいおん からだ おんど ちょうせつ
子どもと 高齢の人(年れいが 上の人)は 体温<体の温度>を うまく 調節することが
できません。そのため、こどもと こうれい ひと ねっちゅうしょう
は 特別に 気をつけてください。子どもと 高齢の人

■ ねっちゅうしょう しょうじょう
熱中症になったら どんな症状が できますか？

- めまいがする ● 顔や 体が あつくなる(ほてり)
- 手足がしびれる ● 頭が いたい ● 吐きそうになる ● 吐く
- 体が重くて とても疲れた 感じがする(倦怠感)
- 体の温度が 高くなる(高体温) ● 湿疹が出る
- 意識が なくなる、けいれんが 起こる など

■ ねっちゅうしょう おも
熱中症になったらかもしれないと 思ったとき どうしますか？

- 水分や 塩分をとってください
- 涼しいところに 行ってください
- うちわなどで 体をあおいでください
- 首や わきの下、足の付けねなどを ぬらしたタオルや 保冷剤で 冷やしてください
- 意識がないなど とても 症状が わるいときは 救急車を 呼んでください

■ ねっちゅうしょう
熱中症に ならないために どうしたらいいですか？

- よく 水分をとる
- のどが かわいていないときも よく 水分をとってください。とても たくさん 汗をかいたときは 水だけではなく イオン飲料や ナトリウムが入っている スポーツドリンクなどを 飲んでください。塩分など 汗でなくなった 成分をとることができます。

● **暑さを さける**

外^{そと}では 日傘^{ひがさ}や 帽子^{ぼうし}を ^{つか}使います。太陽^{たいよう}が あたっているところは さけて、日陰^{ひかげ}のあるところ^{かつどう}で 活動^{かつどう}してください。

部屋^{へや}の中^{なか}では ブラインド^ななどを ^{つか}使って 太陽^{たいよう}の光^{ひかり}が 直接^{ちよくせつ} 入^{はい}らないようにしてください。また 冷房^{れいぼう}などを ^{つか}使ってください。

● **涼しい服を 着る**

ゆったりとした 風通^{かぜとお}しがよくて、乾^{かわ}きやすい服^{ふく}を 着^きてください。

● **暑さに 負けない 体をつくる**

日ごろから 運動^{うんどう}をして 汗^{あせ}をかくことに 慣^なれてください。そうすることで 熱中症^{ねっちゅうしょう}に かかりにくい 体^{からだ}を つくることができます。

● **いつも 体調に 気をつける**

睡眠不足^{すいみんぷそく}※1、二日酔い^{ふつかよ}※2、風邪^{かぜ}など 体調^{たいちょう}が わるいときは 熱中症^{ねっちゅうしょう}に なりやすいです。日ごろから 体調^{たいちょう}に 気^きをつけてください。

※1 睡眠不足^{すいみんぷそく}とは しっかりと 寝^ねる時間^{じかん}が とれていないことです。

※2 二日酔い^{ふつかよ}とは お酒^{さけ}を たくさん飲^のんで 頭^{あたま}がいたい、吐^はきそうなどの 症状^{しょうじょう}が 次の 日^ひまで 残^{のこ}っていることです。

くわしいことは 広島市役所^{ひろしましやくしょ}の 健康推進課^{けんこうすいしんか}に 電話^{でんわ}してください。

健康推進課^{けんこうすいしんか} Tel. 082-504-2290