

災害時でも 熱中症対策を忘れずに

豪雨や台風などによる大規模な風水害が起きた際等は、自宅を離れて避難所で生活したり、在宅避難や車への避難をしたりすることがあります。

エアコンなどを適切に利用できない環境下やトイレを控えるための水分補給を制限することは、熱中症になる危険性を高めます。災害時においてもしっかりと熱中症の対策を行うようにしましょう。

熱中症とは

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患ですが、下記のような予防行動を行えば防ぐことができます。

災害時の熱中症対策ポイント6つ

体を涼しく保つ



ネッククーラーや(携帯型)扇風機などの冷却グッズを使うのも良いでしょう。

日差しをよける



体調に異変を感じたら、すぐに周囲の人に知らせ、風通しの良い日かげなどで休むようにしましょう。

温度や湿度に 気を付ける



室温のコントロールが難しくなる可能性が高いため、自分が今いる環境を把握しておくことが大切です。

水分を補給する



気温が高くなると脱水状態になりやすいため、意識してこまめに水分補給をしましょう。

塩分を補給する



かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、その指示に従ってください。

家族や周囲の人の 体調を気にかける



避難所や自宅、車などで避難をしている時の体調管理は、家族や周囲の人とお互いに声を掛け合うことが大切です。