

# 屋外も室内もリスク増 万全な熱中症対策で、楽しい夏を満喫!

住まいの快適レポート

猛暑続きの今夏、熱中症で倒れるケースも増加傾向です。熱中症リスクを軽減する予防を怠らず、元気に夏を過ごしましょう!

## 熱中症って?

人間の体は常に熱が作られていて(産熱)、同時に熱を逃す働き(放熱)も行なっています。このバランスが崩れることで熱中症が発生します。

熱中症とは、体温調節機能がうまく働かず、さまざまな症状を起こす病気です。

### 熱中症を疑う、特徴的な症状

- めまい ●ふらつき ●失神 ●手足のしびれや痙攣
- 倦怠感 ●頭痛 ●嘔吐 ●意識障害



## 熱中症予防

### 屋外

- 暑い日は無理な外出を控える。出かける際は、極力日陰を選んで歩く。
- 散歩など軽い運動も含めて、スポーツはなるべく涼しい時間帯に実施する。気温35℃以上、また湿度の高い日、風のない日は要注意。
- 長時間の運動は避けて、30分に1回程度の休憩をはさむ。
- 吸湿性・通気性に優れた衣類を着用。
- こまめな水分補給。塩分(ナトリウム)と糖質を含んだ、5~15℃に冷した飲料がおすすめです。

### 室内

- 部屋の風通しをよくする。
- 窓から差し込む日光を遮る。
- 温湿度計を設置し、こまめにチェックを。
- エアコンを上手に利用。就寝時もつけっぱなしを基本に。
- 時間を決めて、喉が渇いていなくても必ず水分を補給する。入浴前後、就寝前も忘れずに。



日傘は必需品!  
外側は白色、  
内側は照り返しも  
考慮し、  
黒色がベスト。



### 覚えておきたい 応急処置

氷のうなどで、手のひら・首・脇の下・太もものつけ根を集中的に冷やす。外出先では、濡れタオルや冷たいペットボトルなどで代用。



オススメ商品  
リプラス

窓の取り替えもカンタン!家の窓が、パッと美しく快適に。



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

カンタン窓リフォームで、ちょっとした家事の合間に窓リフォームが完了!

リプラスでこんなお悩みを解決します!

- ① 開閉できないFIX窓を開けられる窓に取り替えて、いつでも換気でき、気になるニオイやジメジメもスッキリできます。
- ② 冷房効率が上がり、エアコンの使い過ぎを抑えて光熱費を節約できます。

商品のお問合せは...

(株)NHファシリティーズ  
建設部 建設グループ

〒290-0067 千葉県市原市八幡海岸1番地  
TEL.0436-41-1078 FAX.0436-41-3099  
<https://www.mesf-refom.com>

