

知っておきたい熱中症対策と備え

本格的な夏の訪れを感じるこの時期に特に気をつけていただきたいのが「熱中症」です。熱中症は、正しい知識を持ち、日頃から対策を行うことで防ぐことができます。ご自身とご家族の健康を守るために、予防法と対応を確認しておきましょう。

【熱中症予防の基本】

熱中症は室内・屋外を問わず発生します。まずは日頃の生活で次の2点をつなげて意識しましょう。

- ① **こまめな水分・塩分補給** 「のどが渇いた」と感じる前に、水分を摂るのが鉄則です。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分も一緒に補給しましょう。
- ② **外出時の暑さ対策** 日傘や帽子の着用、通気性の良い衣服を選ぶことで、直射日光や体にこもる熱を避けることができます。また、日陰を選んで歩く、無理をせず休憩を挟むことも大切です。

【もしかして熱中症？と思ったら（応急処置）】

もし、周りの人やご自身に「めまい、立ちくらみ、頭痛、大量の汗、筋肉のけいれん」などの症状が現れたら、すぐに以下の対応をとってください。

- ① 涼しい場所へ移動する（エアコンの効いた室内や風通しの良い日陰など）
- ② 衣服を緩め、体を冷やす（首の回り、脇の下、足の付け根などを冷やすと効果的）
- ③ 水分・塩分を補給する

【万が一への備え】

熱中症は重症化すると、入院や長期の治療が必要になるケースもあります。

傷害保険等の商品内容で、「特約」や「補償内容の改定」により、熱中症が補償対象となるものがあります。「いま加入している保険でカバーできているのかな？」と少しでも不安に思われたら、この機会にぜひご契約内容を確認してみてください。

「備え」を万全にすることで、より安心して夏を過ごすことができます。

