

熱中症を防ごう

熱中症は高温、多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状をいいます。

(1) 熱中症の症状

①めまいや顔のほてり

②筋肉痛や筋肉のけいれん

③体のだるさや吐き気

④汗のかきかたがおかしい

⑤体温が高い皮フの異常
(赤く乾く)

⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない。

⑦水分補給ができない。



予防



①「気温と湿度を」いつも気にしよう

②室内を涼しく

③衣服を工夫しよう

④「日ざしを」よけよう

⑤「冷却グッズを」身につけよう

特に注意が必要なシーンや場所
所で暑さから身を守るアクションを

①飲み物を持ち歩こう

②休憩をこまめに

③「熱中症指数を」気にしよう
(湿度、輻射など周辺の熱環境、気温の3つを取り入れた指数)

天気予報の時に発表される熱中症情報をこまめにチェックしましょう。



シーズンを通して暑さに負けない体づくりを続けよう

①水分をこまめにとろう

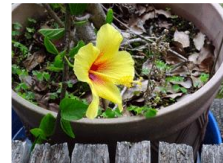
②「塩分を」ほどよくとろう

③「睡眠環境を」快適に保とう

熱中症が疑われる時

①水分と塩分の補給

②意識のハッキリしない時は、救急車で医療機関へ



ポイント

熱中症のときには、上手な水分・塩分補給がポイントです。水分だけでなく塩分も補給することで、症状の改善が期待できます。塩分の補給には、塩分を含む飴、タブレットや梅干しなどもよいでしょう。熱中症の症状が見られる際、意識がはっきりしない場合は大至急医療機関へ。意識がはっきりしている場合は、涼しい日陰や屋内で適切な水分、塩分補給を行い、安静にすることで多くは改善します。いつもと違うなど感じたり不安があったりするときには医療機関を受診しましょう。

また、こまめな水分・塩分の補給は熱中症予防にも有効です。とりわけ1時間を超える長時間のスポーツなどの際には、塩分に加え糖分の入ったスポーツドリンクなどでこまめに水分補給することで、熱中症を予防しましょう。



「熱中症ゼロへ」
日本気象協会 気象コンテンツ
ツより



みなさんの質問や投稿をお待ちしております。

☆受付けからのお願い

月初めには必ず保険証を受付にお出し下さい。
診察券は毎回お持ち下さい。

☆編集に当たり校正には十分注意致しましたが、誤字・脱字等がありましたらご容赦下さい。



7月・8月の休診日

休診 日曜・祭日
午後休診 水曜・土曜



E・メールを送って下さい。
norikazu@okutu.jp

8月

休診のお知らせ

	8/14 (月)	8/15 (火)	8/16 (水)
午前	休診	休診	休診
午後	休診	休診	休診

8/17 (木) より通常診療