



熱中症にご注意を！



じめっとした梅雨も終わり、いよいよ夏本番！この時期ニュースなどでよく耳にするのが『熱中症』ですね。熱中症対策を知り、暑い夏も元気に過ごしましょう\(^o^)/

◆◆◆◆熱中症ってなに？◆◆◆◆

熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

熱中症は命に関わる可能性のある病態です。
でも、予防法を知っていれば防ぐことができますよ。



◆◆◆◆熱中症の予防法は？◆◆◆◆



日傘・帽子の利用

水分・塩分の補給



適度なクーラーの利用

肥満の人、体調の悪い人、持病のある人、暑さに慣れていない人、高齢者、幼児は特に注意が必要とされています。室内でも油断せず、水分はこまめにとるようにしましょう。



◆◆◆◆熱中症になってしまったら？◆◆◆◆

重症度	症状
高	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない 体がひきつる(けいれん) 呼びかけに対し返事がおかしい 真っすぐ歩けない、走れない 体温が高い
	<ul style="list-style-type: none"> 頭ががらがんする(頭痛) 吐き気がする、吐く からだがだるい(倦怠感)
	<ul style="list-style-type: none"> めまい、立ちくらみがある 手足の筋肉が痛い 汗がふいてもふいても出てくる

- ◆ 涼しい木陰などに移動し、衣服をゆるめ安静にする。
- ◆ 薄い食塩水またはスポーツドリンクを飲む。
- ◆ 脚を 30 cm くらい高くして、横になる。(血圧低下のため)
- ◆ 濡らしたタオルやうちわで扇ぐなどして体を冷やす。
(脇の下、首、足の付け根などが効果的)

おかしいと思ったら受診しましょう！
また、重症の場合は119番通報を！

◆参考資料：『環境省熱中症予防情報サイト』

水の都記念病院では、入院患者様・外来患者様を対象に、栄養指導や特定栄養指導を行っています。興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導のご予約をお待ちしています