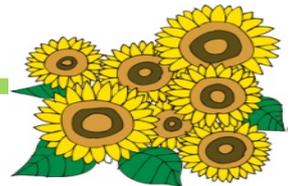


暑い夏を元気に乗り切る熱中症対策！

夏の暑い日差しや高温多湿の気候は体に負担がかかり体調を崩しやすくなります。近年、熱中症（熱射病・日射病）の危険が高まる真夏日が増えています。今年の夏も安全に楽しく過ごせるように正しい知識を身につけ、規則正しい食事と睡眠を摂って予防しましょう。

熱中症とは…高温多湿で起こる病気の総称です



○軽症度○

- ・日射病…日光に長時間当たることによって脱水症状が起きる。体温は平熱のまま。
- ・熱痙攣ねつけいれん…汗をかいて塩分やミネラルが不足することにより、手足がピクピクと痙攣けいれんする。
- ・熱失神…体内の水分不足や末梢血管が広がることによって、体全体に送られる血液量が少なくなり、血圧は低下し、目まいや立ちくらみ、失神が起きる。運動した直後になりやすい症状。

◎中等度◎

- ・熱疲労…水分や塩分の補給が追い付かず、頭痛や吐き気、嘔吐、熱で体に力が入らなくなる。夏バテ状態（倦怠感・虚脱感）になり、放置すれば症状が重くなる危険性がある。

●重症度●

- ・熱射病…体温が40～41℃まで上昇し、意識障害を起こし始める。おかしい言動や過呼吸などが起こり、まっすぐに歩けなくなる。かなり危険な状態なのですぐに救急車を呼びましょう。

屋外で熱中症！？と思ったら…

☆涼しい所で休ませる

- ・楽な姿勢で寝かせ、衣服のボタンやベルトをはずす

☆体を冷やす

- ・首の後ろやおでこ、脇の下に冷たい濡れタオルを当てて、風を送る

☆水分の補給

- ・スポーツドリンクやイオン飲料など少量の塩分や糖分の入った水分を補給する



脱水症状の時は、体液と同じ成分で作られ、糖分が入っていない経口補水液OS-1（オーエスワン）をおすすめします。点滴と同じ効果があり、嘔吐・下痢の時にもおすすめです。

薬局やドラッグストアにて販売中！
（500ml / ¥200 大塚製薬）



水分補給の落とし

熱中症を予防するために水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、摂り過ぎると食欲が落ち、体力の低下、生活習慣病の危険性も高まります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクやイオン飲料、野菜ジュースにも糖分の高いものが、けっこうあります。カロリーオフの清涼飲料水も要注意です。気をつけて飲むようにしましょう！

