

今年も6月、7月、8月と暑い日が続く様になると予想され、毎年の様に熱中症の記事が報道されると思います。熱中症にかからないように元気に夏を過ごしましょう。

熱中症の症状は

めまい、立ちくらみ、顔のほてり、筋肉痛、筋肉の痙攣（例足がつる）、体のだるさ、吐き気、体温の上昇、呼びかけに反応しない、まっすぐに歩けない等があります。



熱中症の予防には

1. 普段から、暑さに負けない体力作りをしておく。

食事 普段の食事は塩分控えめが良いですが、運動、作業で汗を多くかいた時は、ほどよく「塩分」を補給する。

睡眠 寝る前のコップ1杯ぐらいの水を取り睡眠中の脱水症状を予防するとともに、寝室の睡眠環境は、クーラー、扇風機を使いグッスリ睡眠がとれるようにする。暑いのを我慢して寝ない。

適度な運動等 日中の暑い時間帯を避けて、激しい運動は避け、運動後はクールダウンして、疲れが後に残らない程度にしましょう。（軽い運動で気持ちの良い汗をかく事は、ストレスの発散になります。）

2. 気温と湿度をチェックして過ごし方を工夫しましょう。

室内を涼しくする。目安として 温度28度、湿度60%位ですが（湿度が高いと暑く感じます）もう少し下げても良いかと思われます。

外出する時は、暑い時間帯を避け 帽子をかぶったり・日傘をさしたり、日陰を選んで歩いたり直射日光を避けて行動するようにする。また、冷却グッズ（冷感アウターウェア・アンダーウェア、冷却 ボディシート・首・手首ベルト、冷却スプレー、携帯用扇風機等）を利用するのも効果があるように思われます。

3. 水分をこまめに補給する。（成人の1日摂取量は 約1500ml）



熱中症かなと思ったら

安全で涼しい場所（風の通る木陰、クーラーの効いた部屋に身を置き、衣類を緩める、体を冷やす物があれば冷やし、水分と塩分（経口補水液OS-1、スポーツ飲料等）を補給する。また、筋肉の痙攣、吐き気、腹痛、意識レベルが低下して重篤な状態だと感じたら救急車を呼ぶか、医療機関に連絡して対応を仰ぐ（また、自分で水が飲めない状態では無理に飲ませない）。そ

して、予防の為には、子供、高齢者、病気の人、体調の悪い人などは熱中症リスクが高いので周りの人が注意して見ていてあげられたらと思います。

ふじや駅前薬局