



虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

健康だより

第61号 2020年 7月



熱中症対策で暑い夏を乗り越えよう！



熱中症を引き起こす3つの要因

- ①環境 気温や湿度の高さ、風通しの悪さ
- ②からだ 乳幼児、高齢者、体調不良、暑さに慣れていないなど
- ③行動 激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給不足など

主な症状 ⚠️熱中症は命にかかわる危険な症状です！見逃さないで！

顔のほてり
体温が高い



体のだるさ
吐き気



筋肉痛
手足の痙攣



めまい、立ちくらみ
意識が遠のく



もしも熱中症かな？と思ったらすぐに応急処置を行い、
 場合によっては医療機関を受診しましょう。
 普段から飲み物を持ち歩き、こまめに水分補給する
 ほどよく塩分をとる
 十分な睡眠で体調を整える
 など日頃から暑さに負けない体づくりを心がけましょう！

困ったときの応急処置

① 涼しい場所へ移動しよう！

◎冷房の効いた室内や車内

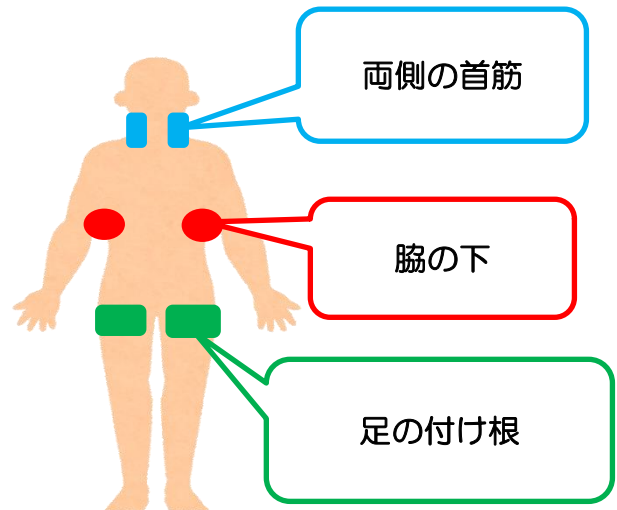
◎屋外であれば風通りの良い日かげ

屋外で近くの人と少なくとも2メートル以上の距離を確保できる場合には、マスクを外しましょう。



② 体を冷やして体温を下げましょう

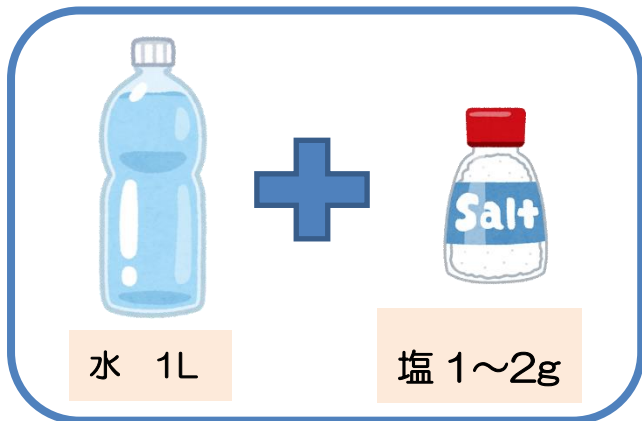
保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やします。皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで扇ぐことで冷やすこともできます。皮膚のすぐ近くにある太い血管(首筋、わきの下、足の付け根)を冷やしましょう！



③ 水分や塩分補給をしましょう

嘔吐の症状が出ていたり意識がない場合は、誤って水分が気道に入る危険性があるので、無理やり飲ませないようにしましょう。カフェインやアルコールも脱水の原因となるので控えること！

市販の経口補水液でもOK！



☆お知らせ☆

ご家庭の味噌汁の塩分は多すぎませんか！？測定して確かめてみませんか？

薬局にて塩分測定会を毎月第3週木曜日 14時半より実施中！

別日にも測定可能です。

短時間で出来るのでぜひ一度ご参加を！

ご家庭の味噌汁やスープを空き瓶に 20cc 程度持参して下さい。

