

健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第24号 2017年7月 発行

熱中症対策はできていますか??



熱中症って??

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の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

★熱中症チェックポイント★



①☀めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。

②☀汗のかきかたがおかしい

ふいてもふいても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。



③☀体温が高い、皮ふの異常

体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

④☀筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなることもあります。



⑤☀体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。



⑥☀呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、体がガクガクとひきつけを起こしたり、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。

⑦☀水分補給ができない

呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう。

☀熱中症の予防と対策☀

シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう！



日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう！



特に注意が必要な場面で、暑さから身を守る行動をしよう！！



脱水症になっていませんか？



蒸し暑い日本の夏は、過度の発汗による脱水の危険と隣り合わせ。

なかでも体力の弱いお年寄りや幼児を抱えるご家庭では、いっそうの注意が必要です。

脱水状態になると…

身体の血圧低下、脳血流減少により、立ちくらみ、めまいがするといった症状がでます。

さらに脱水が進むと筋肉痛、筋肉硬直（こむらがり）が起こることがあります。

これらは血流の塩分濃度低下が原因となって起こります。

こまめに水分をとりましょう！

OS-1 をお家に常備するのが
オススメです！



今すぐ熱中症対策を始めましょう！！

