



虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

健康だより

第73号 2021年 7月



日中の寒暖差で体調を崩していませんか？暑い季節に注意してほしい熱中症。
どんな対策をすれば良いか今年もおさらいしましょう！

熱中症の3要因

環境

- 気温や湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 風通しの悪い部屋
- エアコンのない部屋



からだ

- 高齢者や乳幼児
- 二日酔い
- 寝不足
- 下痢などで脱水気味



行動

- 激しい筋肉の運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状況



体内の水分や塩分のバランスが崩れる
体温の調節がうまく出来ない



めまい、立ちくらみ

頭痛や吐き気

筋肉痛、けいれん

意識消失



知っておきたい！熱中症予防

- ① 涼しい服装で過ごす
- ② 日陰を利用する
- ③ 日傘や帽子で直射日光を避ける
- ④ 水分・塩分補給はこまめに！



運動や外での作業後は OS-1 やスポーツドリンクなどの電解質が多いものを普段からの水分補給にはカフェインを含まない麦茶などがお勧めです

もし熱中症になってしまったら？

① 症状の確認

意識がない、意識がはっきりしていない場合はすぐに救急車を呼びましょう。救急車を呼ぶまでの応急処置も必要となります。

② その場で応急処置(からだを冷やしましょう！)

- ・ 風通しの良い日陰やクーラーが効いた涼しい場所へ移動を
- ・ 衣服を脱がせる、ベルトやネクタイは緩めて身体から熱を逃がす
- ・ 皮膚に冷水をかけてうちわや扇風機で扇ぎ、体を冷やす
- ・ 氷で太い血管を冷やす

③ 水分・電解質の補給

意識がなかったり、吐き気があって自分で水分補給ができない時は無理に飲ませず、救急車の到着を待ちましょう。

☆ポイント☆

首筋やひじ・膝の裏側などに冷たいタオルや氷嚢を当て、効率よくからだから熱を逃がしましょう！

