



ひびこれこうじつ 日々是好日 7月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



梅雨時期になり、寒暖の差があり、湿度も高く、環境に体がついていけない状態ではありませんか？もっとも暑い時期を前にして、こんな時期から熱中症は発生し始めます。

熱中症は、体内の水分が不足することで汗がかけなくなり、熱が徐々に体にたまり、体温が上昇して発症します。屋外屋内限らず、気温が高い日や湿度が高く汗が蒸発しにくいときは注意が必要です。特に、体温を調節する発汗機能が低いお子さんや高齢者、太った方は、体に熱がこもりやすいため、とくに気を付けましょう。

めまいや吐き気、意識がもうろうとするなどの症状があらわれたら、早めに対処することが大切です。

予防と対策

水分を十分に補給し、電解質も失われるため、スポーツドリンク以上の塩分が必要になります。

吸湿性、通気性の良い服を着る。日よけの対策も。

室温は28度を超えないようにコントロールすることが大事です。

日ごろから栄養バランスの良い食事で体力作りを。

熱中症になってしまった場合、症状が強ければ、すぐに医療機関を受診してください。

