

熱中症は予防できる病気です！！

こんな症状ありませんか？

大汗をかく・頭痛・吐き気・けいれん・体温が高くなる
めまい・たちくらみ・筋肉痛・脚がつる・疲れや倦怠感
意識がぼーっとする

上記の症状は全て熱中症のサインです。

また、熱中症の多くは**屋内で発生**しています。気温は昔に比べ随分上昇しています！

予防と対策の紹介

1、暑さを避ける。まずは涼しい場所へ！

→日陰を選んで歩く、帽子・日傘の使用

エアコン・扇風機を上手に使おう(室温**28度以下**、湿度**60%以下**で過ごしましょう)

是非、**湿度・室温計**を準備し数字を細目にチェックして下さい。

2、意識的に水分を摂りましょう。たくさん汗をかいたら速やかに**水分と塩分の補給**を！

→スポーツドリンクも良いですが、糖分の摂り過ぎには注意して下さい。

当院外来にてジュースに含まれる砂糖の量を視覚的に展示中です！是非ご覧ください😊

その他、昆布茶や冷たいみそ汁もお勧めです。お茶と併用して細目な水分補給を。

ビールでは水分補給にはなりません！！

3、暑さに負けない体作りと汗をかく習慣をつけましょう

