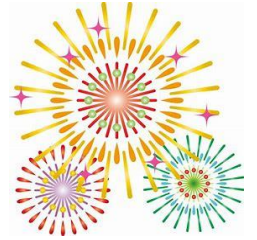


今年は例年になく早い梅雨明けで、毎日暑い日が続いています。

「脱水に注意しましょう」と耳にする機会も多いのではないのでしょうか。今月号では、熱中症の症状や予防についてご紹介します。



熱中症とは？

熱中症は、高温や多湿の環境下で、身体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで起こります。

発汗・吐き気・倦怠感などの症状が現れ、重度になると意識障害などが起こります。

熱中症を予防するにはどうしたら良いの？

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



環境庁 熱中症予防サイトより

体調に合わせた取り組み

こまめな体重測定

通気性の良い衣服

氷・冷たいタオル・保冷剤で殻体を冷却

熱中症になりにくい室内環境

扇風機・エアコンを使って室温調整

換気、すだれ、打ち水で室温の上がりにくい環境を作る

こまめな室温確認

外出時の準備

日傘や帽子の着用

日陰の利用、こまめな休憩

通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

水分・塩分補給

のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給を。

汗をかいたときは塩分の補給も。

※腎疾患や心疾患のある場合は、個別に対応が必要です。管理栄養士にご相談ください。

はじめまして

今月号を担当させていただきました、管理栄養士の山本です。まだまだ勉強中の身ですが、皆様からの様々な相談に対応できるように精進していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

