

ひまわりクリニックきょうこく

ひまわり便り

Vol.67

気をつけよう!



最近、暖かくなってきましたね!

暖かくなると気をつけなければならないのは、**熱中症**と**脱水症**。

そこで、日常生活で気をつけた方が良いポイント・対処方法をご紹介します!

① 脱水症と熱中症ってなに?

脱水症

- ・体内の水分量と体外へ出ていく水分量のバランスが崩れ、**体液量が減少すること**。

熱中症

- ・体温調節機能がうまく働かなくなり、**体内に熱がこもった状態**のこと。

② 気をつけるべきこととは?

- 水分補給をすること! (体重が50kgある方は1500ml~2000mlを目安に)
- スイカやマンゴー、メロンなどの夏に旬を迎えるフルーツを食べましょう!



これらは脱水症予防の大きなポイントです!

- 部屋の温度や湿度を適切に保つこと!
- 高齢者は暑さや寒さを感じにくくなっているため、家族や周りの人がこまめにチェックしてあげましょう!



これらは熱中症予防の大きなポイントです!

③ 脱水症や熱中症になったかも? (対処方法)

脱水症

- ・まずは、しっかり水分を補給しましょう。
- ・ビタミンやミネラルを多く含む食べ物 (フルーツなど)を積極的に摂取しましょう。
- ・ふらつきがある場合は、安静にしましょう。

熱中症

- ・日陰に移動し、安静にしましょう。
- ・うちわなどで風を当てる。もしくは、濡れタオルや氷を脇の下や足の付け根などの太い血管のある位置に当てて、体を冷やしましょう。

熱中症や脱水症になったかもと心配な方は、迷わずにクリニックで診察を受けてください!

ひまわり便りはホームページよりカラーで見ることが出来ます!

<https://www.kyogoku-clinic.com/>

ひまわりクリニックきょうこく

検索