



熱中症対策

熱中症は予防が大切です!

熱中症とは？

暑さで体温が上昇すると、体にこもった熱を外に逃がして体温を下げようと、皮膚の血管が広がります。すると全身を流れる血液の量が減り、血圧が下がり、脳への血流が減少します。こうした血流や血圧の変化が生じることで、めまいや全身のだるさ、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が見受けられます。意識がはっきりしない場合や、気を失い倒れるケースもあります。



「水分」をこまめにとりましょう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は、吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給につながります。

予防・対策

「塩分」をほどよくとりましょう

毎日の食事を通して、ほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分制限をされている場合は、よく相談し、指示に従いましょう。



「睡眠環境」を快適に保ちましょう

エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。

熱中症かなと思ったら

- ・涼しい場所へ移動し、安静にしましょう。
- ・衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう。
- ・もし熱中症かなと思ったら、すぐに医療機関へ相談、救急車を呼びましょう。

119番



高齢サポート・音羽

山科区音羽珍事町2
(洛和会音羽病院地下1階)



TEL: 075(595)8139

FAX: 075(593)4139

担当: 森岡