

各地で梅雨明けが報じられ、気温が上がるにつれ熱中症への関心が高まっています。今号では、熱中症について対処法や関連商品のご案内をいたします。

### 熱中症って？

熱中症とは、高温の環境下で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体温の調節機能が正常に働かなくなって発症する、様々な症状の総称です。

**家の中でも、湿度や温度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です！！**

### こんな症状にはご用心！

熱中症になると、体温が上昇したり、めまいやけいれん、意識の異常など様々な症状を発症します。その重症度により、大きく3段階に分類できます。

- 軽** めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗
- 中** 頭痛・吐き気・身体がだるい・身体に力が入らない・集中力や判断力が低下する
- 重** 意識障害（呼びかけに対して反応がおかしい・会話がおかしいなど）・けいれん  
運動障害（普段どおりに歩けないなど）

### 熱中症の対処法

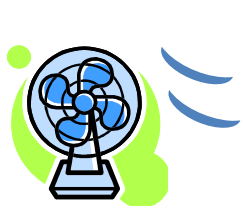
熱中症になったら、「涼しい場所へ移動」し、「水分補給」を行い、「安静」にするのが基本です。

中度の熱中症なら「身体を冷やす」こと、「十分な水分補給」に加えて「塩分を補給する」ことも忘れずに！※口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は、「医療機関への受診」が必要です。

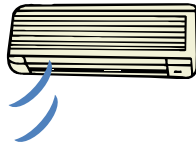
**※重度の症状がある場合は、応急手当に加えて、ためらわずに救急車(119)を要請しましょう！！**

### ●● 熱中症の応急手当 ●●

涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる  
エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、身体を冷やす



頭や脇の下  
太もものつけね等を冷やす



飲める状態であれば、  
水分を少しずつ頻回  
にとらせる



### 熱中症予防のポイント

- ・室温をこまめにチェック！  
（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします。）
- ・室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ・のどが渇いたと感じたら必ず水分補給！
- ・のどが渇かなくてもこまめに水分補給！！
- ・外出の際は、身体を締め付けない服装で、日よけ対策も万全に！
- ・無理をせず、適度に休息をとりましょう。
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体づくりをしましょう。

**高齢者は、汗をかきにくかったり、暑さを感じにくかったりと、体温を下げるための体の反応が弱くなっています。**

**自覚がないのに熱中症になる危険があるので注意が必要です！！**

### <熱中症対策に！>



冷感  
約60分~90分

首に巻いて  
ひんやり♪

ネックールW  
¥945 (税込)



冷凍庫へ  
ストックとして

ジェルセット3  
¥525 (税込)

エコCOOLキャンペーンにて販売中です♪