



夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。
今月は熱中症の予防や対処方法、関連商品についてご案内いたします。



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、体温の調節機能が働かなくなって発症する障害の総称です。

私たちの身体は、発汗して汗を蒸発させることで熱を放散したり、皮膚に血液を集め皮膚温を上昇させることで外気への熱伝導を利用して体温を下げたりと、体温の上昇を抑えるために様々な働きをしています。室温や気温が高い環境にさらされて、私たちの身体が適切に対処できなくなると身体に熱がたまり、体温が著しく上昇します。このような状態が熱中症です。

どんな症状があるの？

家の中でじっとしていても、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！！

熱中症の症状には、熱痙攣、熱失神、熱疲労などがあります。
熱痙攣は「筋肉のこむらがり」、熱失神は「立ちくらみ」、熱疲労は「全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、おう吐、下痢などがみられる状態」です。

<熱中症の分類と対処方法>

重症!	症状	対処	医療機関への受診
	めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	症状が改善すれば受診の必要なし 口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要 ためらわずに救急車(119)を要請
	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	
	意識障害（呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしい等）・けいれん・運動障害（普段通りに歩けないなど）	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす（脇の下、脚のつけね、首、股の間等）	

熱中症予防のポイント 熱中症は予防が大切です！

部屋の温度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！！
外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も万全に！
無理をせず、適度に急速を！
日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



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りますので注意が必要です。

~熱中症対策に~

水につけると冷たくなる
不思議なタオル♪

「チリーパッド」

2,940円（税込）

エコCOOL
キャンペーン
にてご好評発売中♪



<熱中症の豆知識>

塩分の摂りすぎに注意！

汗をかいたら、水分と塩分を!! 最近良く耳にしますが、塩分が必要なのは、大量に汗をかいた時。室内でじわじわ汗をかく程度なら、普通のお水でも大丈夫。塩分は必要に応じて適度に摂取しましょう。

冷夏なら熱中症にならない？

いいえ。熱中症は、暑さに慣れていない人、慣れていない時期に多くなる傾向があります。冷夏の場合は、暑さに慣れる機会が少ないために、32℃以下の気温でも発生する傾向が見られます。冷夏でも急に暑くなった日は注意が必要です。

水分補給にアルコールはOK？

残念ながら答えはNO。どのような種類のお酒でも、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた水分をビール等で補給するのはNGです。一旦吸収した水分も、それ以上の水分がその後の尿で失われてしまいます。

