

梅雨あけの猛暑に注意!!

熱中症とは



公立富岡総合病院内科 石塚隆雄

熱中症は暑い環境の中で体温の調節ができなくなる状態のことです。

特に体の弱い人は暑いところは避けるようにしましょう。冷房や扇風機などを上手に使い、外に出るときは帽子をかぶるなどして直射日光にあたらないようにします。室内にいれば熱中症にならないのではと思いがちですが、室内でも暑くて湿度の高い場所では汗が出にくく熱中症になりやすいので注意しましょう。

汗が出るといのは熱くなって体温を下げようという体の防御反応です。汗が出たら水分と塩分をとるようにしましょう。水だけをがぶ飲みするのはいけません。塩分と一緒にとることが大切です。糖尿病の人

は甘いスポーツドリンクを取りすぎると血糖があがるので注意しましょう。

熱中症になると軽い頭痛がしたり、吐き気がしたりして気分が悪くなります。涼しい場所に避難して体をひやしながらか水分を摂取しましょう。さらに脱水になると汗が出なくなり、体温が急に上がるようになります。こうなると点滴による補液を行わないといけませんので、医療機関を受診するようにしましょう。

梅雨があけると再び猛暑がやってきます。気温が急に上がるときが特に危険ですので注意して生活してください。

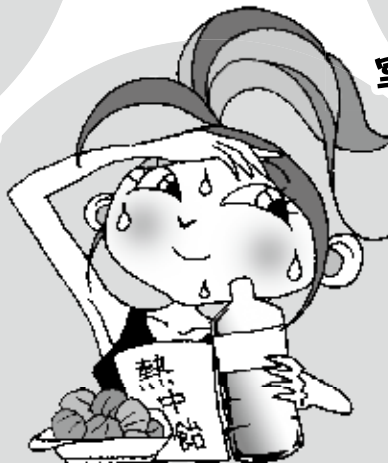
熱中症対策



外に出るときは帽子をかぶりましょう。



室内では冷房や扇風機などを上手に使いましょう。



汗が出たら水分と塩分をとるようにしましょう。

