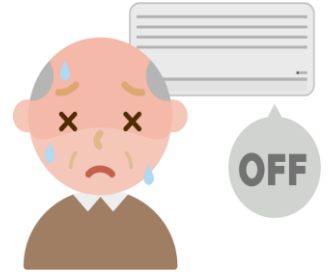


R O S S O 通信 6 月号

脱水症状・熱中症に注意！



蒸し暑い季節がやってきました。
毎年、熱中症で倒れてしまう方が増えてくる
時期です。
注意すべき環境や症状をご紹介しますので、
是非参考にしてください。



●室内でも熱気や湿気がこもりやすいところは要注意

家の中の**お風呂場**、**洗面所**は熱がこもりやすく湿気もあります。
また**家の二階**（最上階）は、屋間に上がった熱がこもっています。
寝室が二階（最上階）にあると、注意が必要です。
窓を開ける・冷房をつけるなど、環境を整えるようにしましょう。

●入浴後の脱水に注意

入浴により水分が失われます。
脱水により熱中症を引き起こす危険性がありますので、**入浴前後の水分補給**が重要
です。

●屋外のこんな日・所

- ・気温が高い日
- ・湿度が高い日
- ・風が弱い日
- ・日差しが強い日
- ・熱帯夜の翌日
- ・照り返しが強い所
- ・熱いものの近く
- ・急に暑くなった日



●緑茶やビールでは水分補給にはなりません

緑茶やビール（アルコール類）には**利尿作用**があり、身体の中の水分を外に出してしまうため、
水分の補給に適していません。
また、水だけ補給しても熱中症の予防にはなりません。
イオン飲料、経口補水液を摂るようにしましょう。（塩分・糖分が含まれているので、摂りすぎにも注意しましょう。）



●こんな症状があれば要注意

<重症度 1>

手足のしびれ、めまい、立ちくらみ
気分が悪い、頭がぼーっとする
こむら返り、筋肉の痛み

<重症度 2>

頭痛、吐き気、嘔吐、まったく歩けない
体がだるい、意識がはっきりしない

<重症度 3>

呼びかけに対する返事がおかしい
意識不明、けいれん発作

※症状により対策を行い、重症の場合は
直ちに医療機関を受診しましょう。

※水分制限がある方は**摂取量に注意**してください。