



クリニックレポート



Push Up : 熱中症

梅雨明けが待たれる今日この頃ですが、皆様お元気でお過ごしでしょうか？
夏本番に向けて体調管理が必要なこの時期、特に注意が必要なのは『熱中症』
熱中症が起きやすい状況は？というところ・・・

① 梅雨の晴れ間や、梅雨明けの急に暑くなったとき

6月後半～7月の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないからです（暑い日が続くと、次第に身体が暑さに慣れてきます）。

② 真夏の気温が高いとき

8月の日中、最高気温が高くなった日に熱中症の患者数が増加しています。また熱帯夜が続くと、夜間も体温が高く維持されてしまうため、熱中症が起こりやすくなることがわかっています。

(大塚製薬 HP より)

<熱中症予防のポイント>

- 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！
- 無理をせず、適度に休憩！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくり！



熱中症予防のポイントを押さえて暑い夏を乗り切りましょう



(消防庁:熱中症予防サイトより)

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給

