

8月に入り、暑さが本格化してきましたね。この時期に、特に注意すべき疾患の一つが、熱中症です。熱中症は、重症化すると死に至る危険性もありますが、予防を徹底すれば防げるものでもあります。今回は、熱中症の対策などについてご紹介します。

熱中症、こんなところに気をつけよう！

朝食をとる

寝汗により、体内から水分や塩分が出てしまいます。朝ご飯で水分や塩分をとるようにしましょう。



こまめな水分補給

「喉が渴いた」と感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。



体調不良の際には

無理をしない

寝不足なども要注意！



日除けグッズの使用

外出するときには、帽子や日傘を使用しましょう。



運動の際の休憩

運動する際には、風通しがよい場所や、日陰で休憩を取るようにしましょう。運動で大量に汗をかいた際には、スポーツドリンクで、水分と塩分を効率よく補うことができます。



長時間の野外活動は

涼しい時間に

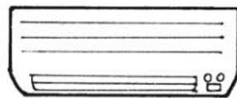


夏の強い味方

エアコン活用法

暑い夏。涼しく快適に過ごす、そして厳しい暑さから身を守るために、エアコンはもはや必需品と言えるかもしれません。しかし、使いすぎや間違った使い方をしてしまうと、体によくない影響が出る場合があります。

- 設定温度は28℃くらいに
- 風を体に直接あてない
- 部屋に長時間こもって使わない
- 寝るときはタイマーをセットする



ㄱ ㄱ



自律神経の調子が乱れて「冷房病」になると、肩こり、体・筋肉の痛み、下痢、便秘、だるさ、めまい、足腰の冷え、せき、イライラ、不眠など、さまざまな症状が現れます。うまく活用して暑さを乗りきりましょう！