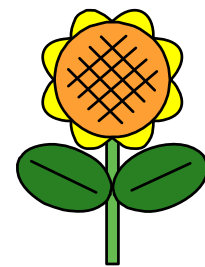


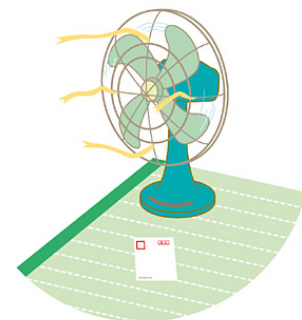
熱中症に 気をつけましょう!



「熱中症」は暑さによって起こる障害の総称です。室内でも起こることがありますので気をつけましょう!

高齢者が熱中症になりやすい理由

- 体内の水分が若い人に比べてもともと少ない
- 体温調節能力が低下している
- のどの渇きを感じにくいため水分不足(脱水)になりやすい



脱水症状になると・・・

- 体温調節がうまくいかず体調を崩しやすい
- 便秘になりやすい
- 脳梗塞や心筋梗塞になりやすい
- 夏場は熱中症になりやすい

脱水症状の主な症状

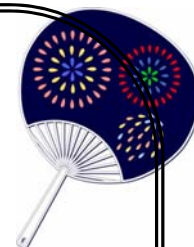
- 元気がない
- めまい
- 吐き気
- 発熱
- 意識障害など

放置すると危険!

☆水分がとれない場合や症状がひどい場合はすぐに受診しましょう。

熱中症を予防するには

- 室内は高温多湿を避けて、風通しをよくしましょう
- のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう
たくさん汗をかいたときには、塩分も一緒にとることが大切です。
スポーツドリンクなどを利用するといいでしょう。



手作りスポーツドリンク(塩分約0.2%)

水1リットルに対して塩2g(小さじ約1/2)を加え、
好みでレモン汁を加えます。



※腎疾患・心疾患などの疾患がある方は医師に相談しましょう。塩分・水分の制限がある場合があります。

- 熱を逃がしやすい服装で過ごしましょう
- 外出時は日よけ対策をして水分を持参しましょう
- 体調不良のときは無理をしないようにしましょう