



【今月のテーマ】 熱中症について

日差しが強い日が多い季節になりましたね！

今月のテーマは「熱中症について」です。

熱中症とは？

暑さによって体温が上昇し、体の調節機能が追い付かなくなってしまう状態のことを指します！

熱中症の症状

1. めまい、立ち眩み
2. 手足がしびれる
3. 手足がつる、筋肉痛のような症状がある
4. 体がだるい、力が入らない
5. 頭痛、吐き気を感じる
6. 異常に汗が出る、全く汗が出ない
7. 体温が上がる、皮膚が赤く乾いた状態になる
8. まっすぐ歩けない、体が痙攣する
9. 意識がない、呼びかけに反応しない



1～3の症状で軽症、4～6の症状で病院を受診した方が良い状態
7～9の症状は重症で、一刻も早く病院の受診が必要です。

熱中症予防対策

水分をこまめに取ろう

普段の水分補給は、塩分や糖分を含んでいない水や麦茶を、
運動中などの汗をかいたときは、塩分や糖分を含んだスポーツドリンクを飲みましょ
う。脱水症状があるときには、経口補水液を飲むようにしましょう。
コーヒーや緑茶はカフェインを含んでいるため、利尿作用があり、
水分補給には向いていません。



水分は、のどが渇いていなくてもこまめにとるようにしましょう！

＊スポーツドリンクや経口補水液は塩分や糖分が含まれているため、生活習慣病
がある方は飲み方に気を付けましょう

暑さを避ける工夫をしましょう



室内：エアコン等で温度をこまめに調節したり、遮光カーテンを使用して
室温を適切に保ちましょう

室外：日傘や帽子で直射日光を避けたり、通気性や速乾性がある服を
着用して体温を調節しましょう



十分な睡眠時間の確保

夜きちんと眠らず、睡眠不足になると自律神経が乱れてしまいます。
自律神経が乱れると、体温調整がうまくできなくなり、熱中症になる
リスクが上がります。

エアコン等で室温を調整し、十分な睡眠時間を確保しましょう！



栄養相談受付中！

お近くのスタッフまで