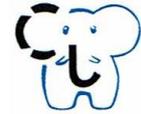


西耳鼻咽喉科 便り



一人ひとりにあった治療法を提案して、患者さんのお困りごとを解決することを目指しています。

熱中症にご用心！

今年も梅雨が明け暑い夏がやってきます。

熱中症は、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になることです。

初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に注意が必要です。高齢者や子どもなど、暑さを感じにくく調整できない人への注意も大切ですが、**熱中症は、いつでも、どこでも、だれでも、条件次第で発症する危険性がある**ことを忘れないでください。

正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで熱中症は防ぐことができます。無理せず、熱中症にならない生活習慣を身につけましょう。

★暑さを避けることと、こまめに水分を補給する

★外出時には、日傘や帽子を着用し、日陰の利用などで、直射日光を避ける

★室内では、扇風機や冷房などで室温を調節し、こまめな換気などで、熱をこもらせない対策も重要

熱っぽいと感じた時には、保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やし、体に熱を貯めないこともポイントです。

屋外・室内を問わず、**のどが渴いたと感じる前に、こまめに少量ずつ、経口補水液などで水分・塩分を補給しましょう**。熱中症はこまめに水分だけ補給すれば防げるというものではありません。屋内外を問わず長時間労働やスポーツなどをして大量に汗をかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも失われます。そこに水分だけを補給すると、血液中の塩分やミネラル分が足りなくなり、めまいや吐き気のようなさまざまな不調が現われます。



塩分も補給するために、塩分を含む飴やタブレットなどを携帯し、水分補給をするときは塩分の補給も忘れないようにしましょう。

また、水分補給以外にも日頃から、睡眠やバランスのとれた食事をしっかりとって規則正しい生活をする事で体調を整えましょう。特に朝は、寝ているときに汗をかいて脱水状態になっていることもあるため、朝食で水分と栄養を摂りましょう。