



暑い日々が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？ この時期は、室内でも熱中症にかかることがあります。体調が優れない場合は、すぐに医療機関へご相談ください。

皆さまへ、ご注意とお願い

熱中症予防のために

こまめに水分を補給してください

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液*などを補給しましょう。

* 経口補水液とは、食塩とブドウ糖を溶かしたものをいいます。



暑さを避けてください

できるだけ風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごしましょう。

無理をしてエアコンを使わないと、体調を崩すことがあります！！

以下の症状にお気をつけください。

熱中症の症状 ▶ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐(おうと)、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

《重症になると》 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ 風通しのよい日陰など、涼しい場所へ

からだを冷やす 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首回り、脇の下、足の付け根など)

水分補給 水分・塩分、経口補水液などを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内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、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索

地域の困ったを解決する
“生活支援事業所”
無料の通院送迎サービスや
地域のサロンもやっています☆

〒890-0064
鹿児島市鴨池新町5番8号
鴨池生協クリニック
電話：099-252-132

