

# 熱中症を防ぎましょう

## TOPICS

こんにちは。4月から毎週火曜の内科外来を担当させて頂いております。どうか宜しくお願い致します。

さてまもなく梅雨が明けると、猛暑本番の季節になります。地球温暖化の危機が叫ばれて久しいですが中々改善の兆しが見えてきません。そこで今回は熱中症対策の話です。聞き飽きた話題かもしれませんがお付き合い下さい。

皆さんご存じのように熱中症は体温が上がることでさまざまな症状をきたす状態です。特に高齢者では注意が必要です。ではどのようにして予防すればよいのでしょうか。

- ①まずは暑い日中は涼しい場所にいるようにしましょう。エアコンが苦手な方は風通しのよい場所や扇風機などで汗が乾きやすくする事が大切です。体温は汗が乾く時に下がりますので湿気の多い場所は気を付けて下さい。
- ②そして汗をかくことが大切です。そのためには十分な水分補給が必要です。普段から喉が渇く前に少量ずつこまめに水を飲むようにしましょう。外出時に大量の汗をかいた時には経口補水液が良いでしょう。また就寝の1時間前に水を一杯飲みましょう。熱い緑茶やコーヒーが好きな方も多いと思

いますが、利尿作用がありますので注意が必要です。汗があまり出ないとおっしやる方は日頃から体を動かすと汗をかきやすくなるとされております。他に濡れタオルで体を湿らすのも有効です。

- ③そして最も大切なのは日頃の体調管理です。規則正しい食事や十分な睡眠は熱中症予防を含め健康の基本です。

どうか元気に今年の夏を存分に楽しんで下さい。

内科 岸仲 正則



とうめい厚木クリニック

〒243-0034厚木市船子237

TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935

<https://www.tomei.or.jp/clinic/>



予約・お問合せ電話番号

☎ 046-229-1950