

常盤台ケアフラザ 健康講座

生活習慣病予防シリーズ

令和5年 第2回

「脱水・熱中症予防」

小林内科・循環器クリニック

小林俊一

2023年6月7日 常盤台地域ケアフラザ 2階

まとめ

- 熱中症は高温・多湿に体が対応できないことで生じます。
- 部屋に**温度計**、**湿度計**を設置しましょう（**28℃** **60%**にエアコンを調整）
- 冷やしすぎも熱中症の原因
- 暑い所での**めまい**、**立ちくらみ**、**大量の汗**、**こむら返り**、**頭痛**は熱中症です。水分補給し、涼しい場所へ移動しましょう！
- 熱中症の人を見かけたら、声をかけましょう。その場を離れず、近くの人を呼びましょう。

まとめ

- のどの渴きに頼らず定期的に水分を補給しましょう
- 元気な汗腺**をつくりましょう！
- 暑熱順化**をしておきましょう。歩く汗をかく程度の運動を梅雨明け一カ月前(**明日**)から始めましょう！
- 水分補給はスポーツドリンク、ミネラル麦茶、水+塩分(塩飴や梅干し)！
- 短時間の外出ならエアコンはつけっぱなしで！