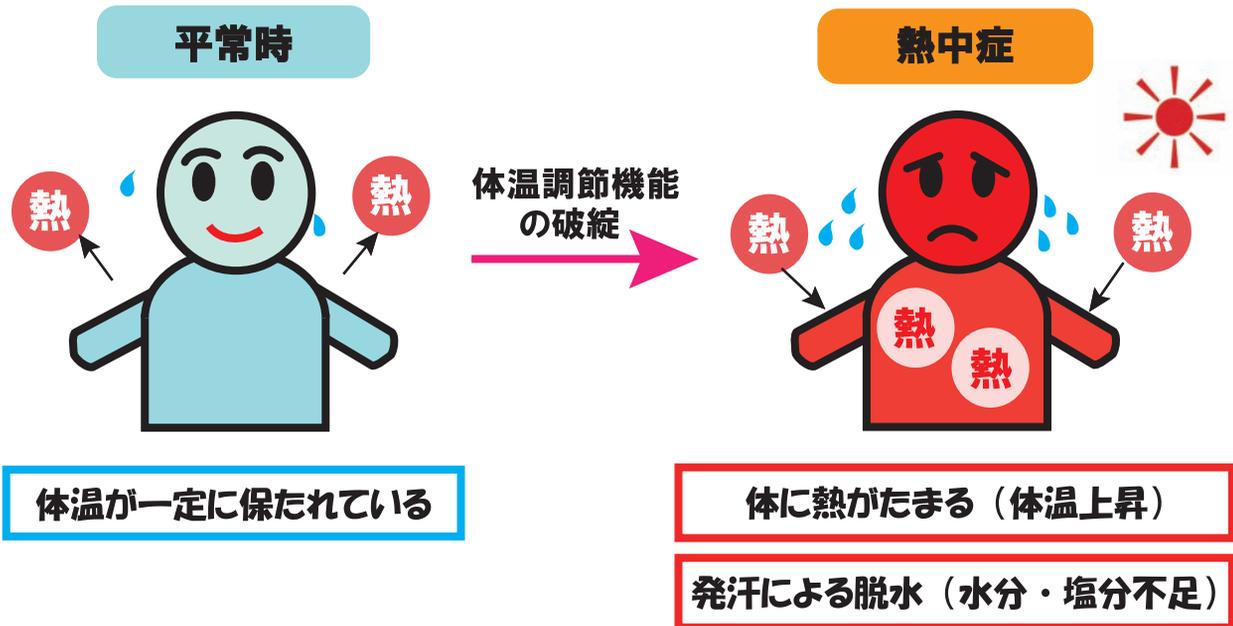


節電 も大事ですが・・・

忘れないで「熱中症」

暑さが続く中、熱中症で倒れる方が後を絶ちません。節電の重要性が高まる今夏は、例年以上に熱中症に注意する必要があります！

人は体温を一定に保つために、皮膚の表面や汗などで体内の熱を逃しています。しかし、暑さによりその仕組みがうまくいかないと、体温調節や体内の水分や塩分のバランスが崩れ、大汗や立ちくらみ、ひどい場合には意識障害などを引き起こします。特に高齢の方は体温調節機能が低下しているため熱中症になりやすく、人一倍注意が必要です。



<熱中症の症状>

軽度	めまい、立ちくらみ、 脚・腕などの筋肉けいれん
中度	頭痛、吐き気、だるさ
重度	意識障害、高体温、運動障害

熱中症の予防には

「暑さを避けること」と「水分補給」が大切です。室内にいても、気温が28℃を超えると、熱中症になる可能性が高まります。

適度に扇風機やエアコンなどを使って、室温が28℃を超えないよう調節して下さい！ また、のどの乾きを感じなくてもこまめに水分補給をして下さい！

夏に警戒！「脳こうそく」

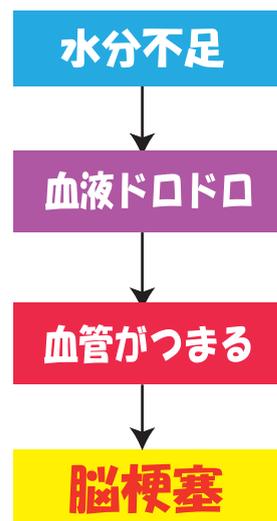
◆ 水分不足で発症しやすい！

暑いこの時期は「熱中症」とともに、「脳こうそく」の発症が大変多くなります。その主な原因は水分不足です。夏は汗をかきやすく、気づかないうちに水分が不足しがちになります。この水分不足が血液の流れを悪化させ、血管をつまりやすくするので。

脳こうそくの季節別発症頻度



◆ 命を守る水分補給



汗をかくこの時期は、健康な成人で1日2ℓ以上の水分を摂る必要があります。特に高齢の方は、暑さやのどの渇きを感じにくくなっています。そのため、意識してこまめに水分を補給することが「脳こうそく」や「熱中症」の予防になります。また、たくさんの汗をかいたときは、汗で失われる塩分を補えるスポーツドリンクなどが最適です。