

～ 熱中症予防 ～

今年の夏も暑くなりそうです。疲れた時や体調が悪い時は無理しないことが大切です。
体調管理に十分気をつけましょう。

熱中症予防ポイント

- ① **こまめに水分をとる**
汗をかいた場合は塩分も失われるため、塩分も合わせて補給しましょう。
- ② **衣服を工夫する**
涼しい服装にする。外出時は日傘や帽子を着用しましょう。
- ③ **日頃から体調を整えておく**
十分な睡眠、三食きちんと食べましょう。特に朝食はしっかりとりましょう。
- ④ **室内温度の確認**
室内の温度は28度を超えないように、風通しを良くしましょう。
開ける窓は1ヶ所だけでなく、対角にある窓や室内のドアを開けましょう。

嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



のどの渇きを感じないと
水分の摂取は忘れがちになるので、
意識して水分補給をすることが大事で
す。こまめに水分補給をするようにし
ましょう。

また 室内の温度は28度を超えない
ように確認。外出時は日傘や帽子
を着用するようにしましょう。

★ 栄養コーナー ★

熱中症対策は食べ物から

年々患者数が増加し、社会問題になりつ
つあるのが熱中症です。
熱中症になると汗と一緒に様々な栄養
が体の外に出てしまい、体の不調の原因
になります。

水分だけでなく必要な栄養もとって、
熱中症対策をしましょう。汗をかくと
水分と一緒に、体温を調節するのに必要な
栄養である「マグネシウム」が体の外に出
て行ってしまいます。マグネシウムが多く
含まれている「わかめ」などの海藻類を
積極的にとって熱中症対策をしましょう