

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 熱中症予防編～

7月号

暑い夏を迎えようとしています。日に日に暑さが増す中で注意しなければならないのが熱中症です。今回は熱中症の予防についてお話しします。



熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。熱中症を引き起こさないためには暑さに負けない健康な体と対策が必要です。

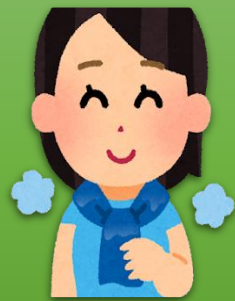
暑さに負けない体づくり



- ・水分をこまめにとる
- ・塩分をほどよくとる
- ・ぐっすり眠る
- ・バランスの良い食事

体調管理がなによりも大事です!!

暑さに対する一工夫



- ・温度・湿度チェック
- ・扇風機・エアコンで涼しくする
- ・通気性・速乾性のある服装
- ・帽子・日傘で日ざしを避ける
- ・冷却グッズを活用しよう

生活環境や活動場所を把握しましょう♪

コラム

緊急時に！簡単経口補水液の作り方

△熱中症が疑われる場合△

自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう！

水500ml ペットボトル

砂糖 キャップ2～4杯分

塩ひとつまみ (親指・人差し指・中指でつまんだ時の量)

レモンは お好みで

あくまでも手元に経口補水液がない場合の応急対処です。