

# NST 通信 vol. 5

平成30年7月号



## ～熱中症について～

熱中症を予防するためには、暑さに負けない身体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠を取るようにしましょう。



### \* 「水分を」こまめに取ろう！

喉が渴いていなくてもこまめに水分を取りましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズに出来、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

(ただし、糖尿病や腎臓病などの疾患がある方は注意が必要です)

### \* 「塩分を」程よく取ろう

適度に塩分を取る必要はありませんが、毎日の食事を通して程よく塩分を取りましょう。大量の汗をかく時は特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合はよく相談の上、その指示に従いましょう。

### \* 「睡眠環境を」適切に保とう

通気性や吸水性の良い寝具を使ったりエアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと夜時に中ぐっすり眠る事で翌日の熱中症を予防しましょう。

### \* 「丈夫な身体を」作ろう

バランスの良い食事やしっきりとした睡眠を取り丈夫な身体を作りましょう。体調管理をする事で熱中症にかかりにくくなります。

## 熱中症は予防が大切！！

### — こんな日は熱中症に注意 —

○気温が高い      ○湿度が高い      ○風が弱い      ○急に暑くなった

### — こんな人は特に注意！！

○肥満の人      ○体調の悪い人  
○持病のある人      ○高齢者・幼児      ○暑さに慣れていない人

### — 熱中症の予防法 —

○日傘・帽子      ○涼しい服装      ○こまめに休憩  
○水分をこまめに取る      ○暑い時には無理をしない      ○日陰を利用

～これから夏本番ですが熱中症を予防し一緒に夏を乗り越えましょう！～