

熱中症を予防しよう！

厚生連健康管理センターがわ 保健師

杉尾 純子さん

熱中症は、暑い環境にいることにより体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節などができなくなる病気です。我慢は危険！ 早めの予防が大切です。

**のどが渴いてからでは遅い！
水分補給のポイント**

- ◆ タイミングは、起床時、外出前、運動前、毎食後、入浴前、寝る前、汗をかく時。
- ◆ 大量の汗をかく時は塩分も（1日に1〜2gの食塩）。
- ◆ アルコールは水分補給になりません（尿量が増え、水分が失われるため）。
- ◆ 高齢者は、のどの渴きを感じにくいいため、のどが渴いていなくてもこまめに。
- ◆ 子どもは、体温調節機能が充分に発達していないため、こまめに。

**夜や室内でも油断できません！
熱中症予防のポイント**

室温 28℃以下
湿度 70%以下

普通の体力づくり

- 栄養バランス
- 睡眠
- 運動習慣

暑さ対策

- 保冷グッズを活用
- 休憩・水分補給を早めに
- 扇風機やエアコンを使う

**熱中症かな？と思ったら
早めに応急処置**

強い頭痛・吐き気・嘔吐・ふったりしていたらやや重症です。

◆ 涼しいところに移動する ◆ 衣服をゆるめて、体を楽にする

◆ 水分・塩分を補給する

◆ 体を冷やす：体に水をかけてあげ。

水や保冷剤で、首・脇の下や足の付け根を冷やす。

◆ 意識がない・けいれん・手足が動かない・体温が高い場合は重症です。命にかかわることがあります。すぐに救急車を呼んでください。

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の開催について

2019年7月22日（月）14:00～15:00

場所 屋島総合病院 2階 講堂

内容 演題① 大腸がんの外科治療

講師 植田 宏治 氏（外科部長）

参加無料
定員100名

演題② 災害に負けない体力づくり

講師 常政 智弘 氏（HCU病棟看護師）

2019年7月17日（水）15:00～16:00

場所 滝宮総合病院 健康館5階 講堂

内容 演題① 更年期と上手につきあう～自分ができること～

講師 齋藤 央 氏（産婦人科部長）

参加無料
定員100名

演題② 嚥下障害とその予防策

講師 浅野 由美 氏（言語聴覚士）