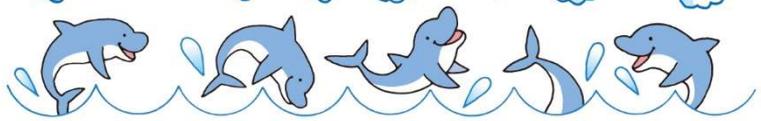


ほけんだより



令和 6年度
社会福祉法人 大谷会
看護師

熱中症と生活習慣の関係

私たちのからだは動かすと体内で熱が生まれ、体温が上昇します。
この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36~37℃位に保っています。この体温を調整する機能は生活習慣に大きく影響を受けます。



塩分やミネラル、糖分

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

重症



睡眠を
しっかりとる



栄養バランスの
よい食事



がぶ飲みではなく
少しずつこまめに
水分補給



塩分やミネラル、糖分
と共に水分摂取



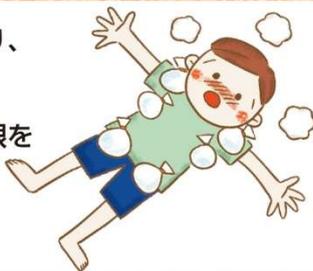
熱中症 かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車!



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

! 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。