

☀️ 家庭で出来る熱中症対策 ☀️

梅雨明けすると、暑い夏がやってきます。夏は、海、山、キャンプなどレジャーが楽しい季節ですね♪
さて、この季節、よく話題になるのが、熱中症です。当院の救急外来でも、夏は熱中症の患者さんの来院が多くなります。夏を楽しく健康に過ごすために、熱中症予防対策をしていきましょう。

① 普段から体の調子を整えましょう

夏風邪をひいてしまった、暑くて睡眠不足、・・・など、体調がすぐれない時は、暑い日中の運動は控えましょう。

② 服装を工夫しましょう

薄着で通気性の良い洋服を選びましょう。黒っぽい色は、太陽の熱を吸収し、熱がこもりやすいため、なるべく避けましょう。外出時は、帽子や日傘を使用し、直射日光を浴びないようにしましょう。



③ こまめな水分補給を心がけましょう

食事とは別に少なくとも1リットル以上

「のどが乾いたなー」と思った時には、既にかかなりの水分が失われています。そう思う前に、こまめに少しずつ水分補給をしましょう。汗をかくと塩分が失われるので、ミネラルウォーターや、スポーツドリンクがお勧めです。

※(糖分も入っているので、取り過ぎには注意して下さい。水分制限のある方は、医師の指示に従ってください。)

④ 室内にいても安心せず、室温には注意しましょう

高齢者や子供など、暑い室内で、熱中症になるケースが多く見られます。
エアコンや扇風機を上手に使うことで空気を対流させ、効果的に室温を下げましょう。

⑤ その他

太陽を浴びて育ったキュウリ、なす、トマト、アスパラなどの夏野菜には、体温を下げてくれる効果があります。おいしく調理して食べましょう。