



# 診療所だより ～やまゆりの風～ 『熱中症予防』

熱中症とは、気温や湿度が高い時に体温の調節機能が働かなくなり、高体温・立ちくらみ・筋肉のこむら返り・頭痛・めまいや吐き気など、さまざまな症状を起こす病気です。

新型コロナウイルス感染予防の為にマスクをして過ごしていらっしゃると思いますが、マスクの着用で熱中症にかかる危険性が高くなります。また、屋外だけでなく室内でも室温や湿度の高さから、熱中症にかかる事もありますので熱中症対策をしっかりと行いましょう。

## ●暑さを避けましょう

- ・扇風機やエアコンを利用し、部屋の温度を調整する。
- ・暑い日や気温の高い時間帯は無理な運動や作業をしない。
- ・涼しい格好をする。  
(綿や麻など通気性の良い衣服)
- ・外出するときは、帽子や日傘を使用し直射日光をさけましょう。



## ●こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給をする。  
※特に、マスクを着用していると喉の渇きに気づきにくくなります。
- ・外出時にも飲み物を持ち歩く。
- ・大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに摂取する。
- ・起床時、入浴前後に水分補給をしましょう。  
ただし、アルコール、コーヒーや緑茶などは水分補給には適しません!  
カフェインが多く含まれている飲み物やアルコール類は、尿の排出量が増えて体の水分も排出してしまい、脱水傾向になります。麦茶や経口補水液などを摂取しましょう。

## 《マスク着用時は》

激しい運動や作業を避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。屋外で人と2m以上(十分な距離)を確保できる場合はマスクを外しましょう。

## 《毎日の体調チェックを》

毎日の体温測定と健康チェックを心がけましょう。  
寝不足や疲れなどで体調が悪い時や、二日酔いや下痢などで体内の水分が減っている時も、熱中症を起こしやすくなりますので、体調が悪い時は無理せず自宅で静養しましょう。  
バランスの良い食事を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。



福島町国民健康保険診療所

やまゆりクリニック

◎内科・消化器内科・小児科／院長 光銭健三  
☆専門外来 ピロリ菌外来・禁煙外来・認知症外来

## 診療案内

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:45	●	●	●	●	●	▲
午後 1:00～5:00	●	●	●	訪問診療	●	-
5:00～6:30	-	●	-	-	-	-

※受付は、診療時間終了の30分前までです。

火曜日は夜間診療有  
木曜日は12時まで診療  
▲第2・4土曜日のみ診療

■お問い合わせ先  
福島町字福島139番地1  
☎(0139) 47-3101