

第166話 熱中症に気をつけよう

暑い日が続くこの時期。ニュースでも「熱中症」について取り上げられることが増えてきました。
熱中症が危険なのは、自分では「ちょっと体調が悪い」程度と思っている間に症状が進んでしまうケースがあることです。
原因や予防、対処法をして健康な生活を送りましょう。

熱中症とは・・・

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
- ☺ のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。
ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて、[当組合迄](#)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル

はい参考

はいサンキュウ



0120-835-839

病気の悩み、育児の不安、介護の心配、そしてメンタルヘルスに に関してまで
何でもご相談いただけます。プライバシー厳守！

ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋3-13-5 光3号ビル4F tel: 03-5951-7422

