

健康ぷらざ

特別号

企画:日本医師会

知って防ぼう熱中症



©ちばてつや

熱中症は、暑いところでおこる障害のこと。

熱けいれん、熱疲労、熱失神、熱射病の4つがあります。

頭痛やめまい、だるさなどを感じるほか失神やけいれんをおこしたり、意識障害をともなって死亡する例もありますから注意が必要です。

熱中症にならないため、こまめに水分を取りましょう!また、汗によって失われたイオン(電解質)を補うためにもイオン飲料や塩分(食塩)を上手に活用しましょう!

特に、高齢者に熱中症の発生が多く注意が必要です。

体調が悪くなったら直ぐにお近くの医療機関へ!

指導・日本医師会常任理事 田島 知行

◆待合室等に掲示し、患者さんにおみせください。