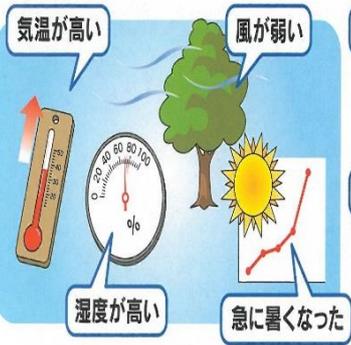


いまどきお役立ち 健康情報

熱中症は予防が大切

「熱中症」…高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態になること。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



熱中症の予防法



* 急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意

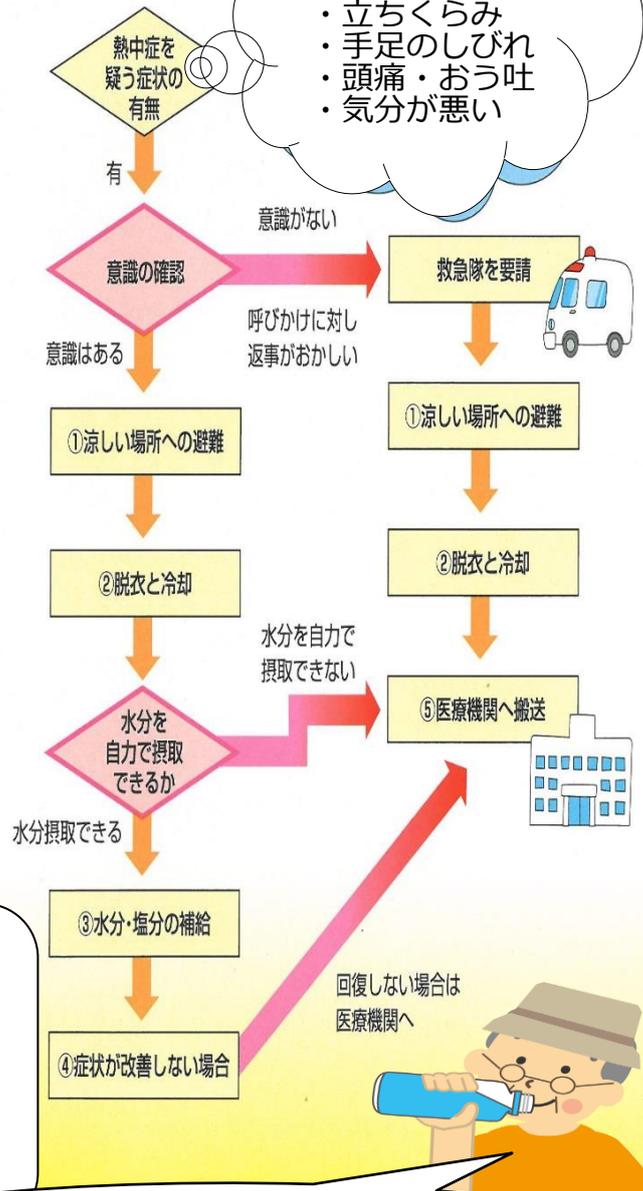
人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になっていきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

* 汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

熱中症になったときには

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 手足のしびれ
- 頭痛・おう吐
- 気分が悪い



熱中症患者の約半数は 65 歳以上！



高齢者やご家族、ご近所の方など、どなたでもお気軽にご相談ください。
☎329-6743

前号の問題

脳トレコーナー

次の3つに共通するものは何でしょう？

- ① 五島 ② 讃岐 ③ 稲庭

答えは…

うどん でした。