

暑さに負けない！熱中症予防&夏バテ対策

8月になり連日猛暑が続く時期になりました。TV などでも連日のように言われていますがこの時期に注意が必要なのが【熱中症】です。(熱中症とは気温や湿度が高い環境で体温調整がうまくいかず、眩暈やだるさなど様々な症状が起こる状態の事の総称です)

〈熱中症に気をつけましょう〉

- ・ こまめに水分補給をしよう！ のどが渇く前に1口ずつでも摂取すると GOOD
- ・ 室内でも注意する！ 室内でも油断禁物、エアコン・扇風機をうまく活用しましょう。
- ・ 外出時は日陰を選び、帽子・日傘などで直射日光を避けましょう。
- ・ 体のだるさ、眩暈、頭痛、吐き気を感じたらすぐに休憩を…

必要なら医療機関にかかりましょう。

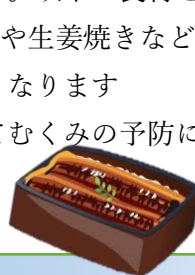


〈夏バテ予防におすすめの食材〉

夏は食欲が落ちやすく栄養不足で夏バテしやすくなります。以下の食材を上手に取り入れると良いでしょう。

- ・ 豚肉…疲労回復に役立つビタミン B1 が豊富。冷しゃぶや生姜焼きなどがおすすめ
- ・ オクラ&納豆…ネバネバ食材は胃腸を守り食欲増進にもなります
- ・ トマト&きゅうり…水分・カリウムを含み体を冷やしてむくみの予防にも
- ・ うなぎ…ビタミン A・B 群で夏バテ防止効果あり

夏と言えbauなぎ！ただし食べすぎに注意…



〈熱中症のサイン・以下の症状に注意〉

熱中症は早めに気づく事が大切です。次のような症状があればすぐに休憩・水分補給をしましょう。

症状が改善しない場合は医療機関に相談・受診をしましょう。

- ・ 初期症状 顔が赤くなる(ほてる)・大量の汗をかく・のどの渇き・眩暈&立ち眩み・筋肉の痙攣(足がつるなど)
- ・ 中等度の症状 頭痛・吐き気(嘔吐)・倦怠感(体がだるい)・判断力の低下(意識がぼんやりする)
- ・ 重症のサイン(救急要請が必要) 意識がない&返事がおかしい・まっすぐ歩けない・体温が極端に高い
汗が止まり、皮膚が熱く乾燥している

〈もしも熱中症が疑われたら〉

- 1 涼しい場所に移動する
- 2 衣服をゆるめて体を冷やす
- 3 水分・塩分を補給する
- 4 意識がない・自力で水分がとれないなどの場合はすぐに救急車を要請する



暑い夏を元気に乗り切るために規則正しい生活と十分な睡眠を心がけましょう。