



<発行元>

医療法人社団 慶実会グレースデンタルクリニック本院
〒153-0053
東京都目黒区五本木3-25-17
TEL: 03-6452-3111
FAX: 03-6452-3112



熱中症に気をつけましょう

熱中症を引き起こす条件は、環境・行動・身体の調子によるものが考えられます。さまざまな要因により身体的の調節機能のバランスを崩し熱中症を引き起こします。

* 熱中症はどのようにして起きる???

環境 気温が高い 湿度が高い 風がない 締め切った屋内

行動 激しい労働 運動 長時間の屋外作業

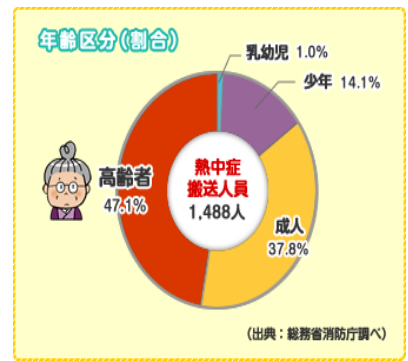
身体 持病がある 低栄養状態 寝不足

* 熱中症の症状

軽度 めまい 立ちくらみ 筋肉痛 多汗

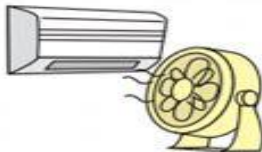
中度 頭痛 吐き気 だるさ(倦怠感) 虚脱感

重度 意識がない けいれん 発熱 歩けない 無反応



☑ 予防法ができていないかをチェックしましょう。

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす



- 部屋の温湿度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子

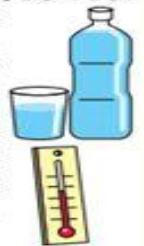


- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



予防法メモ

- ▶ 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。
- ▶ 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。
- ▶ エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。



<クリニックからのお知らせ>

少しでもお口の中の事で不安がある方はお気軽にご相談ください。まだまだ暑い日が続きますので、お身体にお気をつけてお過ごしください。

