



皆さまが健康であるために。それが私たちの願いです。

でんでん通信

Vol. 015

平成 24 年 8 月

■発行
〒670-0927
姫路市駅前町 268 番地
ゴダイ株式会社
TEL : 079-223-0303

◆◆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、温調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるいなど様々な症状をおこす病気です。

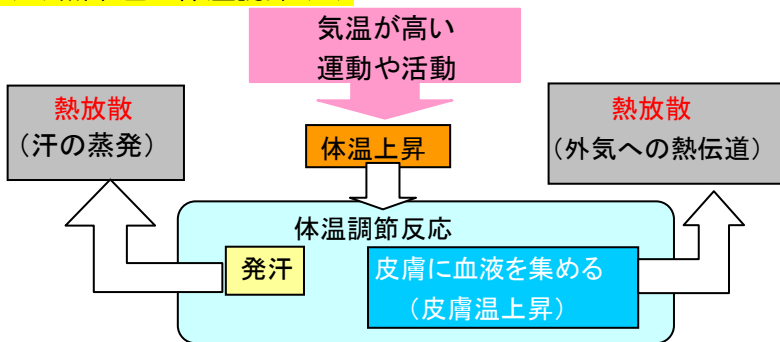
★家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために熱中症になる場合があります★

★こんな症状がでたら要注意★

のどが渇く・倦怠感 ・ぼんやりする・めまいがする ・頭痛 ・暑いのに汗がでない



◆◆熱中症と体温調節◆◆



熱中症は、**熱放散**が少なくなるため、体温が下がらず、体に熱がたまり、体温が上昇することで引き起こされます。

◆◆熱中症と水分補給◆◆

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。

汗には、水分だけでなく、ナトリウム、カルシウムなどの**電解質**なども含まれます。

水分補給のときは、水だけでなく、**電解質**も併せて取るようにしましょう！



◆◆予防法◆◆

- ★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オススメします）
- ★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！
- ★のどが渇いたと感じたら必ず水分補給！
- ★のどが渇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！
- ★日ごろから栄養バランスの良い食事と体力づくりを！
- ★睡眠も十分に！



◆◆OS1 で脱水対策◆◆



食塩と糖分を含んだ物を！
OS1 は、スポーツドリンクに比べて、電解質(ナトリウムなど)の濃度をあげて、糖分を減らすことで、体に吸収されやすくなっている商品です！！

◆◆熱中症になってしまったら◆◆



体を冷やす！
(首の後ろ、太もも、脇)
水分を少しずつ、何回かに分けて取らせる



処方箋は、**ゴダイ薬局**にお任せ下さい！

