

～ ヤマケイ通信 ～

■ いつもお世話になり、ありがとうございます。

■ 7月に入り、また暑い季節がやってまいりました。この時期気をつけていただきたいのが「熱中症」です。熱中症患者は毎年増加しており、今年は去年の数倍もの方が熱中症になっています。

■ 熱中症は死に至る恐ろしい症状です。予防、対策をしっかりしておきましょう。



熱中症にならないために

■ 熱中症にならない為のポイントとして、まず、ご自身の体調管理が大切です。

■ 熱中症は睡眠不足や風邪気味の時、そして食欲不振などの時になりやすいですので、毎日しっかり睡眠をとり、朝、昼、晩きちんとした食事を心がけるようにしましょう。風邪気味の時などは、出来るだけ屋外に出る事は控えるようにしましょう。

■ また、運動中や仕事中などで「のどが渇いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっている事が多いので定期的に少しずつ水分を補給しましょう。特に夏場は汗と一緒に大量の塩分(ナトリウム)が失われてしまいますので、水だけよりもスポーツドリンクなどを飲むのがオススメです。

■ 昼食などの時に、みそ汁やスープなどで塩分を補給するのも効果的です。

■ また、前日より急に温度が上がった日や、湿度が高い日などは熱中症になりやすい為、要注意です。

熱中症になってしまったら

■ 熱中症かもしれない、と思ったらまずまっ先にしなければならないのが、身体を冷やす、水分補給をする、安静にする、というのが絶対条件です。

■ 熱中症になってしまった場合にしなければならない基本中の基本を挙げておきますので、いざという時の為に覚えておきましょう。

■ ●まず、直射日光を避け、クーラーが効いた涼しい場所に移動する。

■ ●水分補給をする。

■ ※熱中症になってしまった場合、スポーツドリンクではナトリウム濃度が低いため、脱水時にこれを与えると低ナトリウム血症から水中毒を誘発する可能性がある為、経口補水液が望ましい(ドラッグストアなどで販売)。

■ ●わきの下や首筋など、太い血管がある箇所に氷などをあてて冷やす(なければ缶ジュースなどで)。

■ ●霧吹きで全身に水をかけて、うちわなどで扇ぐ。

■ ●身体を締め付ける衣服などは、できるだけゆるめて楽な姿勢で安静にさせる。

■ ●問いかけなどに反応があっても、応答が遅かったり言動がおかしい場合は躊躇せず救急車を呼ぶ。

■ ご講読ありがとうございました。次回来月号をお楽しみに(°o°)



有限会社 山本圭商店

■ 各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp