

# おなご先生<sup>の</sup>健康アドバイス

猛暑が続き、熱中症になる人が増えています。この熱中症は、気温が高かったり激しい運動によって、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が働かず、体温が上昇するなどして起こる障害のこと。めまい、頭痛、吐き気、おう吐、倦怠感、けいれん、意識の異常などさまざまな症状を引き起こします。

## 熱中症に気を付けよう！

普段から心掛けたい予防のポイントを挙げてみましょう。

- 室温をチェックし、エアコンや扇風機を上手に使う
- こまめに水分を取り、汗をかいたら塩分を補給する。牛乳やヨーグルトも摂取するとよい
- 夜更かしをせず、しっかり睡眠を取る
- 通気性、吸湿性に優れた服を着る
- 外出の際は日傘をさしたり、帽子をかぶる（ぬらしたタオルで首を冷やすのもよい）

熱中症は、体内機能が発達途中の子どもや、体力が衰えた高齢者がなりやすいもの。周りの人が気を配ってあげることが大切で、「様子がおかしい」と感じたら、すぐに医療機関に相談しましょう。

