

健康新聞 6月

今年も、半分が過ぎました。夏本番もうすぐですが、暑さへの備えはされていますか？
きわめて健康な方が珍しく病気になる例えを「鬼の霍乱」といいます。日射病や真夏に起こす嘔吐、下痢などの症状の古称を「霍乱」と言うのだそうです。昔から鬼のように丈夫な人でも、夏の暑さにはかなわなかったのかもしれませんが。熱中症は、誰でもどこでも起こる可能性があります。対処法や予防法を知り、熱中症を起こさないように、これからの暑い夏を乗り越えましょう。



テーマ【熱中症を起こさないためには？】

暑さに負けない体作りが大切です

熱中症は、高温多湿の環境に体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。正しい対処法を知り普段から気を付けておくことで予防することができます。暑くなり始めの時期から適度な運動をして、体を暑さに慣れさせることが大切です。



暑さに負けない体づくりとは？

日常的に適度な運動、適切な食事、十分な睡眠をとるようにし、暑さに負けない体を作りましょう。

- こまめな水分補給
- 快適な睡眠環境
- 丈夫な身体作り
- ほどよい塩分補給

★かかりつけ医から水分や塩分の制限がある方は主治医に相談しましょう。

熱中症の症状

以下の症状があった場合、熱中症になっている可能性があります。



- めまいや顔のほてり
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかき方がおかしい
- 水分補給できない
- 体温が高い、皮膚の異常
- 筋肉痛や筋肉の痙攣
- 意識障害、真っすぐ歩けない

応急処置



- ①涼しいところに移動
- ②衣類を脱がして、体を冷やす
- ③塩分や水分、経口補水液などの補給

*症状が改善しない場合は、無理をせず医療機関を受診しましょう。

*意識がない場合は無理に水分を飲ませることはやめ、すぐに救急車を呼びましょう。

*アルコール、カフェインを含む飲み物は控えましょう

《熱中症アラートに気を付けて！》

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境（最高暑さ指数 33 以上）になると、予測される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

そんな日は…

- ・喉が渇く前にこまめな水分補給（目安 1.2L/日）
- ・不要不急の外出は避け、昼夜問わずエアコン等で部屋の温度を調整する
- ・屋外やエアコン等のない屋内での運動は避ける

血糖自己測定器「ベリオリフレクト」について

ベリオリフレクトは「励ましてくれる」「役立つヒントをくれる」「気づきを知らせる」と様々なメッセージで治療のサポートをしてくれます。携帯電話やタブレットを使い、アプリと繋いで、測定値の表示、グラフ化、毎日の測定目標の設定、血糖測定サポーターからのメッセージの表示、血糖値パターンの識別などが行えます。

当院内科で取り扱っています



～お知らせ～

新型コロナ感染拡大防止のため
外来糖尿病教室（内科）
糖尿病試食会（栄養課）
は中止となっております。

お問い合わせ
☎0942-53-7511(代)

