

熱中症の予防・対策！！

しっかり対策して猛暑を乗り切りましょう！

今年の夏は本当に猛暑ですね。

いつでもどこでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。以下のような症状が出たら熱中症にかかっている危険性があります。

症状
1

めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら熱中症のサインです。

症状
2

筋肉痛や筋肉のけいれん

手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなることもあります。

症状
3

体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気や嘔吐、頭痛を伴う場合もあります。

症状
4

体温が高い、呼びかけに反応しない

体温が高く、声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。またはひきつけを起こしたりまっすぐ歩けないなどの異常があるときはすぐに医療機関を受診しましょう。

※いつもと違う異常を感じたら医療機関を受診しましょう

熱中症の予防と対策！



水分をこまめにとろう

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



塩分をほどよくとろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただしかかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合はその指示に従いましょう。



【室内】を涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電やこの程度の暑さなら大丈夫とガマンしてはいけません。室温 28 度以下、湿度 70% 以下を保つようにしましょう。室内でも熱中症をおこすこともあるので、注意しましょう。

涼しい日陰や屋内で適切な水分・塩分補給を行い、安静にすることで多くは改善します。いつもと違うなと感じた時は医療機関を受診しましょう。

加圧トレーニング・ストレッチスタジオ リード
はお盆期間も通常通り営業いたします。
よろしくお願いたします。



加圧スタジオ リード公式アカウント

LINE@ はじめました。

友だち 募集中！

友だち追加QRコード



加圧トレーニングスタジオ リード

〒595-0061 泉大津市春日町3-8 TATAMIビル402

☎0725-58-6665

完全予約制



営業時間：月～土 9:00～22:00 (受付終了)

加圧 リード

検索

