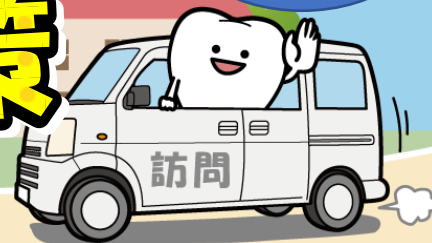


始めて いますか？ 熱中症対策



こんにちは。すこやか歯科クリニック院長の山田です。
最近気温の高い日などは夏の気配を感じるようになってきました。
高齢になると体温の調整がうまくできなくなってきます。そうでなくても暑くなり始めのこの時期は、体の準備ができていません。こんな時期は、脱水症状や熱中症が要注意です。

熱中症って？ 熱中症になったら？

熱中症とは、具体的にどのような症状を指すのでしょうか？

- 大量の汗をかく
- 吐き気や嘔吐
- 頭痛やめまい、立ちくらみ
- 脱力感、倦怠感
- 筋肉のけいれん
- 意識障害

といった症状が代表的です。

熱中症になってしまったら、涼しい場所に移動してベルトなどの体を締め付けているものを緩めます。そして首の下や脇の下、足の付け根などの太い血管が通っている部分を冷やして、体温を下げましょう。さらに、水分や塩分を補給します。症状が重い場合は、救急車を呼びましょう。

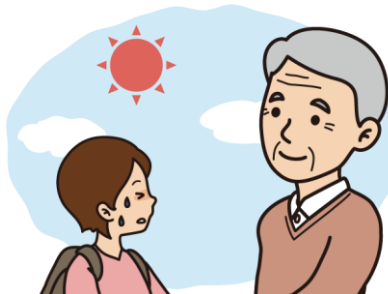


高齢者は熱中症になりやすい？

人間の体は、ほとんどが水分できています。乳児などは体の70%を水分が占めています。しかし加齢によって体内に水分を蓄えておく能力は低下していき、高齢者ではその割合50%にまで減少してしまいます。

さらには、汗をかきにくい、のどの渇きに気づきにくい、暑さを自覚しにくいといった要因も加わります。舌や唇、脇の下が乾いてきたり、尿の回数が減ったりすると脱水が疑われます。

脱水症状から熱中症につながることを防ぐためにも、こまめに水分補給を行いましょう。



飲み残しに注意！！

一度口を付けた飲み物は、常温に置いておくと細菌が繁殖します。そのようなものを飲むと食中毒になりかねません。

茶系飲料やミルク入り飲料で高い発生率です。

雑菌を増殖させないためには・・・

- 1, 直に飲まずにコップに移して飲む
- 2, 開封したら冷蔵庫にいれ、その日のうちに飲み切る

ストローを使用すると、口の中身が逆流するので、更に危険です！