

# ～ ヤマケイ通信 ～



- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 6月に入り、ジメジメと暑苦しい日が続いております。
- 毎年ヤマケイ通信でもお伝えさせていただいてますが、先月から全国各地で
- 熱中症患者が増えています。これから益々暑くなってくるので、熱中症には
- 十分気をつけるようにしましょう。

## 熱中症予防のポイント

- 熱中症にならない為には、やはり水分補給が大切です。
- 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ですので定期的に少しずつ水分を補給しておきましょう。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。
- また、みそ汁やスープなどで塩分を補給するのも効果的です。
- 室内の温度も重要で、高齢者や持病のある方などは暑さで体力が徐々に低下し、室内でも熱中症にかかる事がよくあります。特に高齢者のいる部屋の室温には十分注意し、室温が 28 度以上になってしまっている時はエアコンや扇風機を使い部屋の温度を下げるようにしましょう。
- また、小さなお子さんも暑い日は地面の照り返しにより高温にさらされています。
- お子さんの様子を観察し、夏場は帽子をかぶり服装などに気をつけるようにしてください。

## 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。

ご購入ありがとうございました。次回号をお楽しみに (^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