



# ホームページ開設しています!

半田クリニック 相生市

検索



健康に役立つ院長コラム、  
定期的に更新中!



6月に入り暑い日が増えてきました。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症のリスクが急激に高まります。今日からできる予防ポイントとしては3つあります。

- ☑「のどが渇く前に水分補給すること（屋内であっても）」
- ☑「室温の管理：我慢せずエアコンや扇風機を使う（室温 28 度以下）」
- ☑「衣服の工夫：吸汗・速乾性のある衣服や外出時は帽子・日傘を活用」

また、受診するタイミングの目安は以下の通りです。

○軽症：大量の汗、立ちくらみ⇒涼しい場所で水分を補給し安静に

○中等症（要受診）：頭痛、吐き気、体がだるい⇒自力で水分が飲めない、または症状が改善しない場合は、すぐに当院を受診してください。

※軽症・中等症でも急変の可能性があるので、独りにしないで必ず家族が見守ってください。

◎重症：意識がない、痙攣、高体温⇒迷わず救急車を呼んでください。

少しでも体調に異変を感じたら、我慢せず早めの対策と受診を心がけましょう。

半田クリニック 院長 半田齊