



# 療養支援だより

No 1

H28年6月 県立山田病院看護科発行

## 熱中症に気をつけて

**熱中症とは？** → 高い気温に影響を受けて、体内の水分や、塩分などのバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなり脱水症状などが起こります

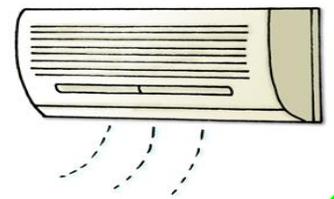


**脱水症状は？** → のどの渇き・皮膚の乾燥・尿量尿回数減少などが起こります重症になると血圧低下や意識がなくなったりします

## 家の中でも注意が必要です

熱中症は、屋内や夜間でも発生します。暑い屋内にいると脱水症状になる危険性があります。

エアコンや扇風機を上手に利用しましょう



## こまめに水分を取りましょう

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする必要があります。



すだれやカーテンで直射日光を遮る

- ・ 屋外の涼しい空気を入れる、

- ・

**熱中症に気をつけて**

～ 暑い季節を乗り越えましょう！ ～