



暑い夏が始まりました。

みなさん気をつけているとは思いますが、近年「熱中症」が増えています。症状が重いと命にかかわる熱中症。予防と対処方法をおさらいしておきましょう。

熱中症を防ぐ3つのポイント

POINT1 決まった時間に水分補給

- 1時間おき、など時間を決めてこまめに水分補給を
- 汗をかいたときは塩をひとつまみ入れた薄い食塩水がおすすめ

成分表示を見よう！

市販の飲料を選ぶ時、成分表示を見えていますか？



ナトリウムが
40~80mg (100ml中)
入っていれば、
0.1~0.2%の食塩水
に相当します。

POINT2 衣服で温度調節

- 身体を締め付けず、襟元の開いたデザイン
- 素材は吸湿性、通気性のよいもの
- 色は熱を吸収しない白色系

POINT3 エアコンを効果的に使おう

- 室温の目安は28℃
- 扇風機を合わせて使い、空気を循環させる

知っていますか？「暑熱順化」

暑熱順化とは、夏の暑さに耐えられる体になること。昔は梅雨の間に暑さにさらされ順化したが、冷房のある環境で過ごす人が増えた今は積極的に順化するための対策が必要！

暑さを感じてすぐに汗をかけるようになったり、効率的に体温を下げられるよう血流を増やしたりと、暑さに対抗できるよう身体が体温調節の準備を整えます。そしてこの暑熱順化を促進させる方法が、積極的に「汗をかくこと」です。少し早足でウォーキングしたり、軽いジョギングをしたり、自転車をこぐなど、汗が出るような運動を毎日行くと、暑さに少しずつ身体がなれてきます。これを継続することで、急な暑さにも体温の上昇を抑えられるようになり、暑さに負けない身体をつくることができます。1週間から10日くらい続けると身体がなれてきます。

梅雨明けまでに順化しておけば、熱中症にかかるリスクをぐんと下げられます！！

お知らせ

全国的な風疹の流行により風しんワクチン接種者が急増し、「はしか・風しん混合ワクチン」が不足している状況です。当院でも完全予約制とし、接種人数を制限させていただいています。ご了承ください。

風しんワクチン接種をご希望の方、風しんに対する免疫力のある方はワクチン接種の必要はありません。当院では風しん抗体価を確認してからの接種をお願いしております。また、出産経験のある方は、ほとんどの方が妊娠時に風しん抗体検査をしています。母子手帳で検査結果を確認してみてください。

(参考) 風しん抗体検査 HI 法で・・・

男性:8倍以下

女性:16倍以下の方がワクチン接種が必要な方の目安とされています。