

# 熱中症



熱中症とは高温多湿の環境で体が対応できずにおこることです。

主に起こるのはめまい、たちくらみ、だるさ、吐き気、頭痛などです。意外と熱中症に関係ないと思われがちですが手足の筋肉がつったり、腹部などの筋肉に痛みやけいれんが起きたりすることも関係があるのです。

これらよりも心配しなくてはいけないのが意識障害やショックを起こすことです。ふらついて真っ直ぐ歩けないことや呼びかけに反応があまりないことやひきつけを起こすなどこれらの症状が見られた場合はすぐ救急車を呼んでください。

熱中症が起こる時はいろいろな事が重なります。高温多湿の室内で窓を閉め切りクーラーもつけない、強い日差しの屋外、寝不足、疲労が溜まっている、高齢者、妊婦、幼児、肥満体型な人、これらの要素が重なって起きます。肥満の人は脂肪により体温が上昇し熱中症をおこしやすくなります。

予防法としては毎日きちんとご飯を食べ、睡眠をきちんと取り、適度な運動を心がけましょう。暑いは無理をせずこまめな水分補給をしていきましょう。

さて、水分補給と言ってもただ、お茶やジュースを飲めばいいかと言うとそうではありません。塩分や糖分が体に近い物でないと意味がありません。

オススメの商品は**OS-1**です。スーパー、ドラッグストア、薬局などですぐ買う事が出来ます。今年も猛暑と言われています。これらを利用して素敵な夏を過ごしましょう。

お求めは薬局・ドラッグストアで！



OS-1