ピュアタウン通信 No.129

暑さに負けない！熱中症予防

暑い日が続くと、体の中の水分や電解質（ナトリウムなど）が汗と一緒に出て行ってしまいます。
水分が足りない状態を「脱水」といい、放っておくと体にさまざまな不調が出てきます。
「熱中症」は、「脱水」に加えて、体温がうまく下がらない状態でとても危険です💦
脱水症状は熱中症の一歩手前、脱水症状は『早めの気づきと対応』がとても大切です
気温が高い日は、体の水分と体温に注意しましょう！

●脱水症状の初期サイン

①喉の渇き
②口の中が渇く、ネバつく
③尿の色が濃い、量が少ない
④めまい、立ち眩み
⑤体のだるさ、ぼんやり感
⑥足がつる（こむら返り）

●脱水を防ぐ３つの習慣

①のどが渇く前に、こまめな水分補給！
　→１日８回以上を目安に。
②汗をかいたら、水分だけでなく塩分も忘れずに！
　→汗と一緒に塩分も失われます。お茶や水だけでなく、経口補水液やみそ汁なども効果的です。
③室内でも油断しない！
　→エアコンをつけた室内でも、知らないうちに脱水する事も。室温確認と水分補給を忘れずに！

★★★小さな習慣で大きな予防を★★★

●脱水の時は経口補水液を飲みましょう

経口補水液は水分だけでなく、塩分（ナトリウム）やミネラルを効率よく体に吸収させるために作られた特別な飲み物です。
スポーツドリンクは日常生活における、水・電解質補給、運動におけるエネルギー補給には適していますが、飲み方に注意が必要です。

ピュアタウン薬局公式 LINE のご紹介

よろしければこちらの QR コードからお友達登録をお願いいたします。
LINE による『処方せん予約』や『健康やお薬についての相談』など、
便利な機能をお気軽にご利用くださいませ💊

PURE TOWN