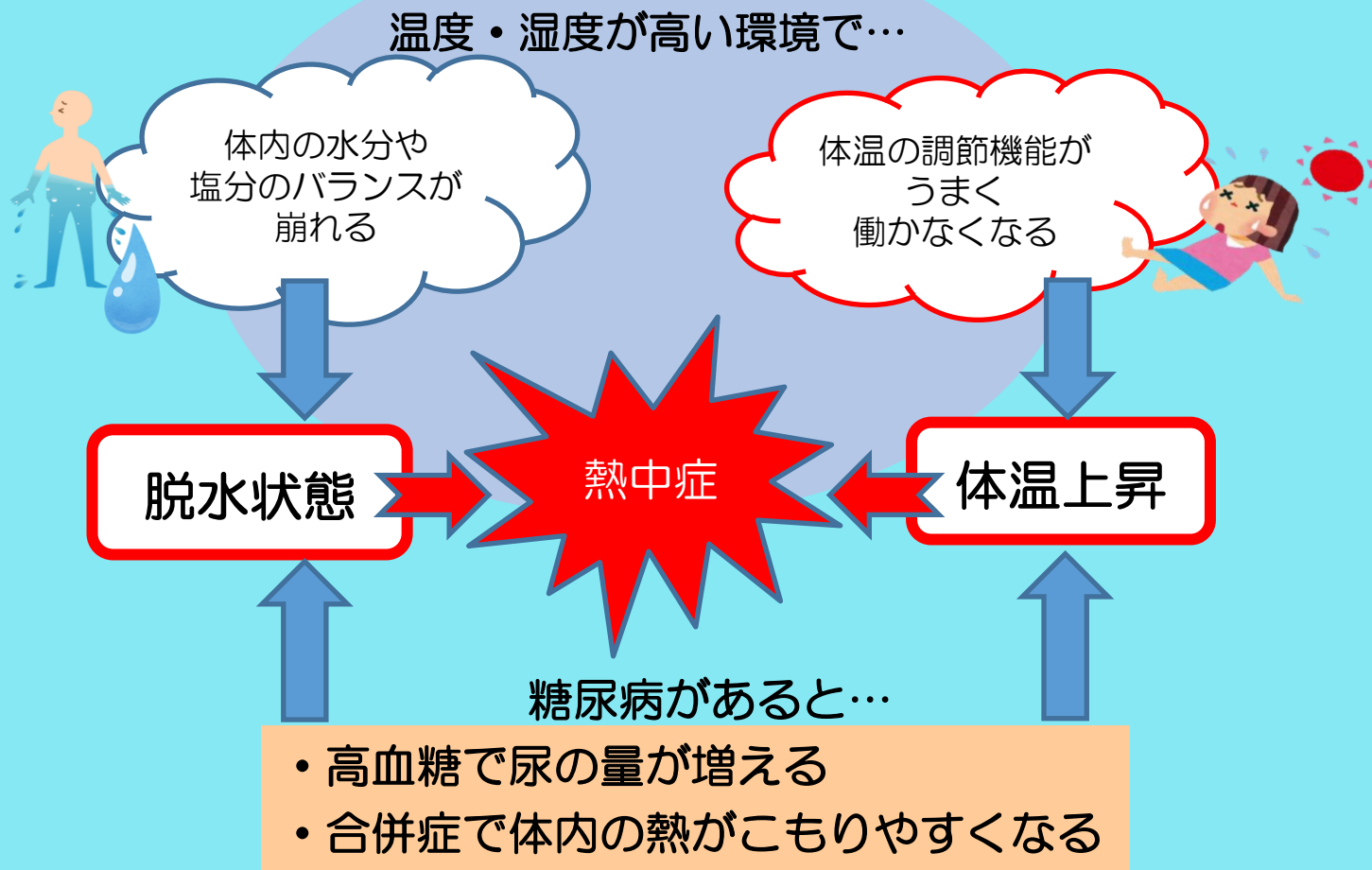


熱中症


～ 熱中症とは ～




糖尿病患者さんは熱中症になりやすい！


熱中症

～ 予防のポイント ～

 エアコンを使い室温28度、湿度70%以下にする

 バランスの良い食事と十分な睡眠を心がける

 夜間や早朝の涼しい時間帯に運動をする

 こまめに水や麦茶を飲む



熱中症

～水分摂取について～

日ごろ

水・麦茶



1時間おきに
100～200mlを目安に、
小まめに補給することが
大切です

熱中症のある時

経口補水液（OS1など）



水に電解質と糖質をバランス良く配合した
飲み物で、普通の水に比べて体への吸収速
度が速くなっており、脱水症状のある時に
適しています

気を付ける飲み物

スポーツドリンク

甘い飲み物や炭酸飲料は
糖分が多めなので
注意しましょう



ポカリスエット

容量	500ml
エネルギー	135kcal
糖質	33.5g
4gスティックツUG	- 8.4本



アクエリアス

容量	500ml
エネルギー	95kcal
糖質	23.5g
4gスティックツUG	- 5.9本

熱中症

～ 熱中症の応急処置 ～

チェック①

熱中症を疑う症状がありますか

(めまい、筋肉痛、大量の発汗、頭痛、吐き気、嘔吐、けいれん、高体温など)



チェック②

呼びかけに反応しますか

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、体を冷やす
(首、腋の下、太腿の付け根を集中的に冷やしましょう)

いいえ

救急車を呼ぶ



チェック③

水分を自分で摂取できますか

はい

水分・塩分を補給する



いいえ

医療機関へ



チェック④

症状がよくなりましたか

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

医療機関へ

