

熱中症に気をつけよう

患者さんへのワンポイントアドバイス

熱中症の原因と症状

脳への血液が
減ることにより
脳が酸欠に
→熱失神

汗として排出された
塩分（ミネラル）
の不足
→熱けいれん



大量の汗をかいて
脱水症状を起こす
→だるさ
→熱疲労

体温の
上がり過ぎ
→熱射病

糖尿病患者さんは熱中症になりやすい！

糖尿病があると…

- 高血糖で尿の量が増え、脱水症状になる
- 合併症で体内の熱がこもりやすく、体温が上昇する



熱中症に気をつけよう

患者さんへのワンポイントアドバイス

熱中症予防のポイント



こまめに
水や麦茶を飲む



エアコンを使い
湿度70%以下
室温28度に



夜間や早朝の
涼しい時間帯に
運動をする



バランスの良い
食事と十分な
睡眠を心がける

水分補給について

水分補給早見表



日頃は水や麦茶を1時間おきに100~200mlを目安にこまめに補給することが大切です



注意!

スポーツドリンクなどは
糖分が多いので注意しましょう

経口補水液は
脱水症状時に適しています
脱水状態でない時は控えましょう

参考文献 消費者庁ウェブサイト

熱中症の応急処置



患者さんへのワンポイントアドバイス

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

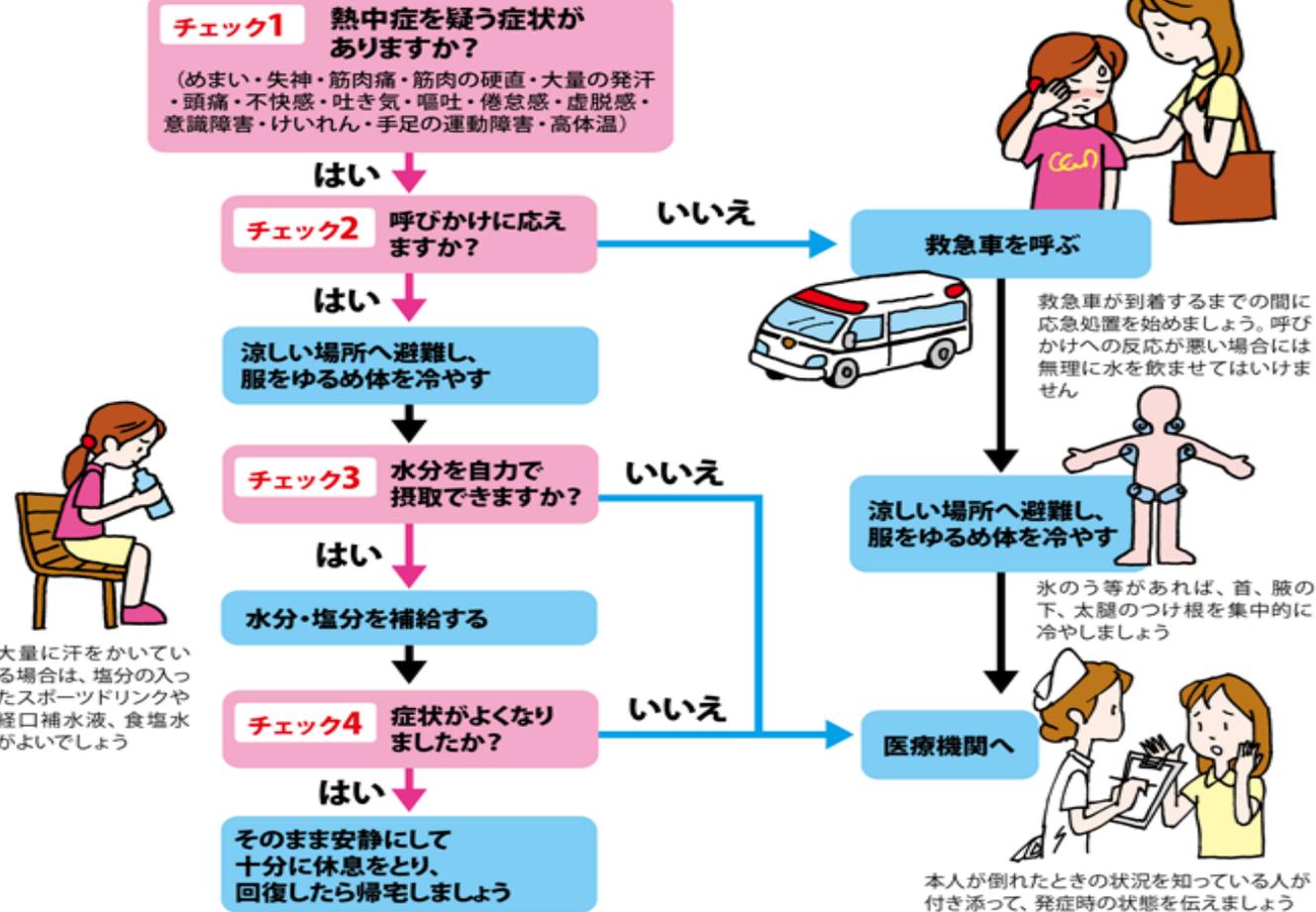


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか