

[ホーム](#)[お知らせ](#)[所在地](#)[診療時間](#)[院長略歴](#)[院内紹介](#)[いなぐま通信](#)

## 【いなぐま通信】

### 熱中症

暑い日が続きますね！夏を元気に過ごすために  
熱中症に注意しましょう。

熱中症は暑さが原因でおきる体調不良です。  
場合によっては命にかかわることもあります。

熱中症には、大きく以下の症状があります。

熱けいれん ~ 汗で水分と塩分が少なくなり、  
足などの筋肉がケイレンします。

熱疲労 ~ 疲労感、吐き気、耳鳴り、めまいがおきたり  
顔色が青白くなったりします。

熱射病 ~ 体温が40度以上になり、意識がなくなる  
こともあります。

### (応急処置)

風とおしのよい日陰で足を高くして寝る。

スポーツドリンクや塩水を飲む。

けいれんしている所は温める。

### (注意)

体調が良くならない時は、最寄りの医療機関へ！また  
肌が乾いていたり、意識が無いときは首やわきの下を  
氷などで冷やしながらか急車を呼ぶこと。

### バックナンバー

[2005/12号 ビタミン](#)[2005/11号 骨を強くする](#)[2005/10号 転倒予防2](#)[2005/9号 転倒予防](#)[2005/8号 熱中症](#)[2005/7号 捻挫応急処置2](#)[2005/6号 捻挫応急処置1](#)[2005/4.5号 筋肉運動](#)[2005/3号 ケガを防ぐ運動](#)[2005/1.2号 ストレッチ2](#)[2006/2号 インフルエンザ](#)[2006/1号 ビタミン2](#)

(予防)

こまめに水分をとりましょう！

---

Copyright(C) 2004 Inaguma Orthopedics Clinic All Rights Reserved.