

熱中症に注意！



最高気温更新！のニュースは毎日のように耳にしますね。
連日暑い日が続いていますがお食事や睡眠は取れていますか？

熱中症は屋外だけでなく、約4割の方が室内で発症しています。

症状はいろいろありますが、例えば**筋肉のこむら返り(痛み)**でも熱中症の疑いがあります。

まれに足のつりや痛みが長く続いたり、一度落ち着いてもぶり返す事があります。

また水分補給に関しても良くお聞きするのが、喉が渴いた時や運動した時に
飲むと言う方が多くみられます。



お勧めは、こまめな水分補給です！外出前や運動する時等、喉が渴いて無くても
常に側に用意しておいて**少しずつ**摂って下さいね(塩分も)。

ただし、運動をしていない水分補給でスポーツ飲料は糖分が含まれているので注意が必要です！

自分は大丈夫！と過信せず、熱中症かな？と思ったら、我慢せず医療機関に相談して下さい。