

# サバティ新聞

- 秦野南店版 -  
2025.8月号

## 熱中症に要注意！

年々、暑さがひどくなってきている日本の夏。本州においては、温帯気候から亜熱帯気候に変化しているのではないかとも言われています。皆さん口が酸っぱくなるほど「熱中症に気をつけて」と話して、耳にタコができるほど「家を涼しく、水分取ってね」と言われていると思います。猛暑に気をつけて、今年の夏も乗り切っていきましょうね！

### ● 熱中症とは

熱中症とは、体内に熱がこもることによって起こる症状。めまい、立ちくらみ、筋肉痛、吐き気、頭痛など、重症化すると意識を失い生命の危険もあります。主な原因は、高温・高湿度・炎天下での激しい運動、暑い場所での長時間の活動、水分不足による脱水状態などがあります。



### ● 熱中症を予防するには

- ①直射日光を避け、エアコンを適切に使用し、涼しい環境で過ごす。
- ②外出時は帽子や日傘を使用する。
- ③のどが渇く前に、こまめな水分・塩分補給。
- ④体調が悪いときは無理をしない。
- ⑤天気予報で熱中症警戒アラートが発表されたら、不要不急の外出は避ける。



### ● 熱中症の対処法

- ①直射日光の当たらない、風通しの良い場所に移動する。
- ②衣服を脱がせて首、脇の下、太ももの付け根を冷やすと効果的。
- ③意識がある場合は、スポーツドリンクなどを少しずつ飲ませて補給する。



**症状が改善しない場合は、迷わずに救急車を呼ぶ。**

### 熱中症後遺症

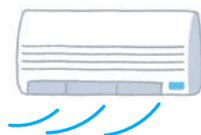
熱中症の後遺症は、重症の場合や適切な処置が遅れた場合に、暑さによって脳や臓器に障害が残る可能性があります。倦怠感やめまい、頭痛などが長期間続く場合も、後遺症として考えられます。

### ● 冷房病

熱中症に気をつけるあまり、1日中冷房の効いた部屋にいたり、屋外と室内の気温差により体温調節機能が乱れ、さまざまな不調を引き起こす状態を冷房病と呼ぶそうです。

#### 主な症状：

- ①体・手足・肩や腰・体の芯の冷え
- ②だるさ、疲れ、食欲不振



#### 主な対策：

- ①涼しい室内では服を着て体温調節をする。
- ②室内温度は25～28℃程度で冷やし過ぎない。
- ③冷房や扇風機の風が直接体にあたらないようにする。
- ④定期的に窓を開けて換気する。
- ⑤温かい飲み物、温かい食事を摂るようにする。
- ⑥夏でもぬるめのお湯で半身浴、湯船に浸かるようにする。



サバティにはホームページがあるんです。秦野南店だけでなくその他の店舗の情報も満載です。スタッフのブログも掲載されていますので是非一度見にきてくださいね。



サバティ秦野南店

[https://www.cavaty.jp/hadano\\_minami/](https://www.cavaty.jp/hadano_minami/)

