

# 7月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R3.7.1

☀️マスク着用で熱中症になりやすくなっています。熱中症を正しく予防しましょう☀️

## 水分補給は、1日8回・のどが渇く前に。

### ▽水分補給のタイミング

- ①起床時
- ②朝食時
- ③10時
- ④昼食時
- ⑤15時
- ⑥夕食時
- ⑦入浴前後
- ⑧就寝前



### ▽何を飲む？

人間の体液は、主に**水と塩分**でできており、塩分や糖分は体への水分吸収を助ける働きがあります。大量に汗をかいた場合は、水やお茶だけでは体に水分が吸収されにくいいため、あわせて塩分を補給するか、スポーツドリンクを飲むようにしましょう。夏の夜は冷たいお酒がおいしい季節です！...が、**アルコールは利尿作用があり、水分補給になりません。**健康のためにも、飲み過ぎには注意しましょう。

## 体のSOS！脱水のサインを知って、素早く対応しましょう。

こんな症状がでたら、要注意です。水分補給は**経口補水液\***が適しています。夏場の外作業や運動するときに、用意しておくことをオススメします。

(※経口補水液・・・水・塩分・糖分バランスが整っており、体への速やかな吸収に優れた成分になっている。)

### ▽脱水のサイン

- ①手の甲の皮膚をつまんで、3秒以上戻らない
- ②親指の爪を押して、赤みが戻るのが3秒以上
- ③舌が渇いている
- ④手が冷たい
- ⑤原因不明の発熱



### ▽脱水症状

めまい・立ちくらみ・集中力の低下・頭痛・痙攣・食欲低下・嘔吐・下痢・筋肉痛・こむら返りなど・・・

### ▽こんなときは、迷わず病院へ

- 意識がはっきりしない  
(自分の名前や時間を言えない)
- 何も口から飲むことができない

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

♡あなたの献血で 助かる**命**があります♡ ご協力よろしくおねがいします！

#### 近日の日程

7/15 (木)

8/ 1 (日)

受付 9:30~11:30 市役所東庁舎会議室(101・102)

会場 新庄市役所 東庁舎前

受付 9:30~11:30 13:30~15:30

会場 マックスバリュート新庄店



# あ

# せ

# も

# 対

# 策

あせもは、大量に汗をかくことで汗を排出する汗管（かんかん）に汗が一時的に詰まり、皮膚の中で炎症が起きることが原因でできます。

近年、夏場の気温が高く、大量に汗をかく機会が増えたことで**大人のあせも**が増えています。

## 予防法

### ○汗をこまめに拭き取る

あせもの1番の原因は汗をそのままにしておくことです。

乾いたタオルより**清潔な濡れタオルで優しく拭き取る**と、肌を傷つけずに拭き取れます。大量に汗をかいたときはシャワーで汗を洗い流しましょう。

☆過度な乾燥は、肌のバリア機能が低下し炎症が起きやすくなるため、**保湿**も大切です。その他に

- ・髪の長い人は結ぶ
- ・通気性や速乾性の良い服を選ぶ
- ・素肌にアクセサリーを身に付けることを控える

など、汗が肌に長時間付着した状態をつくらないようにしましょう

### ○室内の温度管理

室温は**25~28℃**に。

汗をかきすぎないようにしましょう。



## あせもができたら

### ○肌を清潔に保つ

こまめな入浴・シャワーなどで汗を洗い流しましょう。

- ・熱めのお湯で洗う
- ・ゴシゴシ洗う
- ・洗浄力の強い石けんで洗う

あせもを悪化させる可能性があるため控えましょう



### ○患部を冷やす

冷やすことでかゆみを抑えることができます。その後、薬を塗りましょう。

**※かゆくても掻くのは良くないです。**  
掻くと肌が傷つき、炎症が悪化します。  
(大人は特に痕が残ります)



市販薬を使っても良くならない・悪化する場合は、医療機関に受診してください。