

たかもりメテックだより

熱中症とクーラー病（冷房病）に要注意！

熱中症になる原因と予防

熱中症は主に、高温や体温調節機能の低下、脱水症状が原因で発症します。
室内でも室温が上昇していれば熱中症を発症することもあるためクーラーを活用しましょう！

クーラー病（冷房病）に注意

暑い夏の季節、熱中症予防に重要なクーラーですが、場合によってはクーラー病（冷房病）を起こしてしまいます。

クーラー病（冷房病）の原因

- 設定温度が低く寒さを感じる
- 冷風を直接体に受ける
- 暑い外と室内の行き来で自律神経の乱れがあげられます。

トイレが近くなる・血圧上昇といった循環器に関わる症状も発症します。



クーラー病（冷房病）の予防

クーラーを適温に設定することはもちろん、できる対策をしましょう。

ポイント

- 室内の温度のムラをなくす
- 体感温度をあげる、血行をよくする

予防策①風邪を活用

サーキュレーターや扇風機の風を活用して温度のムラをなくしましょう。

予防策②+1枚を意識

体の冷え対策には、冷えやすい部位を守ることができる、腹巻や足首を覆うもの、カーデガンなど普段の服装に「+1枚」を意識しましょう。
直接エアコンの風があたる時には薄いビニールなどでエアコンに「+1枚」も。

予防策③体を動かす

屈伸や背伸び、腕回しのような簡単な運動やストレッチで血行をよくしましょう。

クーラーの活用

クーラーの適切温度は、外気温と5℃差といわれています。
近年は外気温が35℃以上になる日もあります。
室内の気温が28℃以上になると熱中症の危険があります。
その場合は必要に応じて温度調節をしましょう。



まとめ

手軽にできる対策を実践してこの夏を健康に乗り切りましょう！

岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 11:30	14:00 ~ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2021年8月

月	火	水	木	金	土	日
						1 終日休診
2	3	4	5 午後休診	6	7 午後休診	8 終日休診
9 山の日	10	11 お盆休み	12 お盆休み	13 お盆休み	14 お盆休み	15 終日休診
16	17	18	19 午後休診	20	21 午後休診	22 終日休診
23	24	25	26 午後休診	27	28 午後休診	29 終日休診
30	31					

2021年9月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 午後休診	3	4 午後休診	5 終日休診
6	7	8	9 午後休診	10	11 午後休診	12 終日休診
13	14	15	16 午後休診	17	18 午後休診	19 終日休診
20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25 午後休診	26 終日休診
27	28	29	30 午後休診			