



夏は危険が一杯！



脱水に注意して**熱中症**を防ぎましょう
糖尿病を持っている人は、普通の人より重症化しやすい



主な脱水症状として

☆**軽症**の場合、のどの渇きや食欲減 ☆**重症**になると脱力感や眠気、頭痛

脱水症状は熱中症の症状のひとつ

こまめに**水分補給**をしましょう！



ポイント

熱中症の重症度と対策

- ☆ **1度**～めまい、立くらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛など
こんなときは～**風通しの良い場所で休みましょう。衣服を脱いで水分補給を**
- ☆ **2度**～頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感など
- ☆ **3度**～意識障害、けいれん発作など
こんなときは～**医療機関を受診するか、いそいで救急車を呼び病院へ**



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター