

夏は危険がいっぱい！？

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退

☆重症になると脱力感や眠気、頭痛



熱中症の重症度と対策

☆1度～ めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛など

☆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

体調を管理し、熱中症予防を！！

- ・こまめに水分・塩分を摂取
 - ・睡眠環境を快適に
 - ・バランスのよい食事
 - ・扇風機やエアコンで室温を適切に
- 「この程度なら大丈夫」とガマンしてはいけません！！

熱中症かな？と思ったら...



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

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)

