

「監修」勝川 史憲

慶應義塾大学  
スポーツ医学研究センター教授



タカちゃんパパ タカちゃん タカちゃんママ

## 熱中症の危険サインに注意！

「こむらがえり」もその一つです。

暑い毎日が続くと心配になるのが「熱中症」。熱中症は、体温調節のトラブルによって起こります。気温が高くなると、私たちの身体は、皮膚の血流を増やして体内の熱を放散したり、汗をかくことで体内の水分を蒸発させたりして、体温を下げようとします。このような「熱の出入りのバランス」がくずれ、体温調節がうまくいかなくなると熱中症になるのです。めまいや立ちくらみ、脱力感は体内の水分が不足したサイン、また、筋肉のこむらがえりは、体内のイオンのバランスが乱れたことを示す危険サインです。汗で失われた水分・塩分を補うために、水やお茶ではなく、塩分が入ったスポーツドリンクなどを摂るようにしましょう。また、涼しい場所で衣服をゆるめ、首やわきの下、太ももの付け根など太い血管のある場所を、氷水などで冷やすと効果的です。

子どもたちと高齢者に多い熱中症ですが、大人でも、発熱や下痢などの体調不良、睡眠不足があるときは注意が必要です。まだまだ暑い日が続きます。

暑くても休めないお父さん、お母さんも、こまめな水分補給を心がけるとともに、早めに体のサインをキャッチして、熱中症を予防しましょう。

家族の健康を守る、大切な処方薬。

ジェネリック医薬品も、皆様の健康づくりを応援します。

**TAKATA**  
安心品質 安定供給 安全情報



「タカタ」のジェネリック医薬品には、  
3つのAがあります。

**高田製薬**

www.takata-seiyaku.co.jp

〒331-8588 埼玉県さいたま市西区宮前町203-1  
TEL:048-622-2626 [代表]

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合ったジェネリック医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。