

ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2024

vol.4

第4話

熱中症 に気をつけて!

熱中症とは、高温多湿な環境に体が適応できないために起こる症状の総称です。初夏や梅雨明けなど、屋外だけではなく、室内でも要注意!

熱中症を防ぐための水分補給

この2点を意識しましょう!

- 喉が渇く前から
- 一気に飲まずこまめに

水分摂取量の目安 ▶▶▶

コップ1杯 200ml × 6~8杯

めまい... はき気... 頭痛... etc...


熱中症の危険なサイン



もし熱中症の疑いがある方が近くにいたら

- 涼しい場所へ移動
- 衣服をゆるめる
- 太い血管が通っている3点 (首筋、脇の下、足の付け根)を、氷などで冷やす
- 水分・塩分を補給する

涼しい場所で体を冷やしても改善が見られない場合や、症状が重い場合は、迷わず医療機関を受診しましょう!




生活習慣関連

生活機能関連

認知機能関連

メンタルヘルス・ストレス関連



未病指標では、総合スコアに加えて、4項目それぞれの健康状態を3段階で評価します

最近疲れてる?と感じたら、手軽に測定できる未病指標で、健康状態をチェックしましょう!

未病指標

 ME-BYO スタイル Instagramをチェック!

