

(株)大塚製薬工場 OS-1事業部 山口宛
FAX: 076-222-5467



無料

～脱水状態時の水分補給に～

『脱水症・熱中症に関する勉強会』

『経口補水液OS-1体感キャンペーン』のご案内

謹啓

皆様方におかれましては益々、ご清祥のこととお慶び申し上げます。
平素は格別のご配慮を賜り、厚く御礼申し上げます。

弊社では、脱水症や熱中症搬送者数を少しでも減らしたい！という思いで、下記活動を実施させて頂いております。是非、この機会にお申し込み頂きますよう、何卒ご検討の程、宜しくお願い申し上げます。

①勉強会

脱水症・熱中症対策の正しい知識と対処法

※正しい水分補給やスポーツドリンクと経口補水液との違いなどを解説します。

②体感サンプリング

OS-1サンプルを無償で提供させていただきます。

※勉強会実施の際にご提供させていただきます。

お手数ではございますが、以下に必要事項をご記入の上、FAXにてお申し込み下さい。その他ご要望等御座いましたら、下記連絡先へご連絡願います。

謹白

団体名		
お名前		
ご住所		
ご連絡先		

	第1希望	第2希望
勉強会実施希望日		

◆お問い合わせ先

〒920-0016 石川県金沢市諸江町中丁160-1-3F

(株)大塚製薬工場 OS-1事業部 担当：山口寛之 TEL 076-222-5466

知っていますか? 夏の熱中症対策!

熱中症は、室温や気温が高い中で作業や運動を行い、体の水分と塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても、部屋の温度や湿度が高いために、熱中症になることが報告されています。熱中症は予防法を知っていれば防ぐことができます。

子どもと高齢者は特に注意を!

子どもは

- 汗をかく能力が未熟です。
- 暑い時にも遊びに夢中になってしまいます。
- 地面の照り返しにより、高い温度にさらされます。
- 遊びの最中には、水分と塩分の補給と休憩を心がけてください。
- お子さんの様子をよく観察してください。



高齢者は

- 汗をかきにくくなっています。
- 暑さを感じにくくなっています。
- 体温を下げるための体の反応が弱くなっています。
- のどが渇かなくても水分と塩分の補給をしましょう。
- 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう。



熱中症予防のための体調チェック!

あてはまるものがあれば、熱中症に要注意!

- 夜更かし等で睡眠不足
- お酒を飲み過ぎて二日酔い
- カゼなどで、発熱や下痢がある
- 朝ご飯をしっかり食べてこなかった
- 何となく体調が良くない

糖尿病、高血圧症、心臓病、腎臓病のある方は、熱中症対策について、かかりつけ医に一度相談しましょう。

熱中症予防のポイント

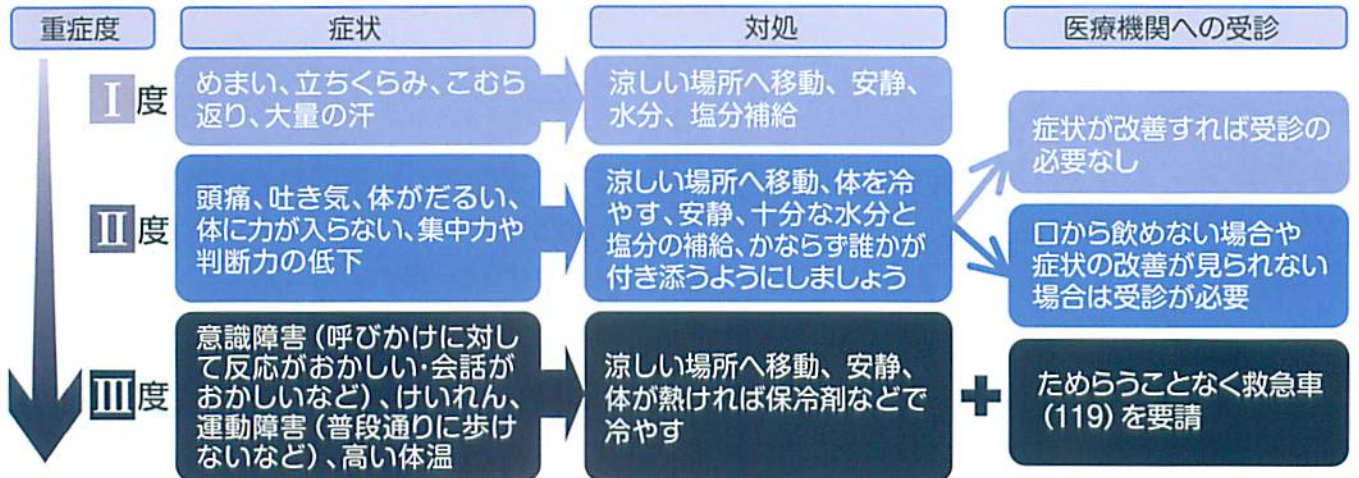
暑さ対策

- 室温は28度を超えないように、エアコンや扇風機を使いましょう。
- 外出するときは涼しい服装で、日よけ対策をしましょう。
- 無理をせずに適度に休憩しましょう。
- 暑さに体を慣らしていきましょう。

脱水対策

- たくさんの汗をかいたら、のどが渇いていなくてもこまめに水分と塩分を補給しましょう。
- 水分と塩分を素早く補給できる経口補水液をうまく使いましょう。
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力作りをしましょう。

熱中症の分類と対処方法



熱中症の症状が出たときは

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静に寝かせる。
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。



経口補水療法

経口補水液を飲んで脱水状態を改善させる方法です。経口補水液は水分と塩分を速やかに吸収・補給できるように塩分と糖分の配合バランスを調整した飲料です。たくさんの汗をかいた時は経口補水液で水分と塩分の補給をしましょう。