

# 春の熱中症対策！



## 早めの備えが大切！

熱中症を侮ることなかれ！

春からの早めの備えがイザというときに生命を守る事に繋がります。

自分でできる対策を講じていきましょう！



### 熱中症とは？

本来、人間の身体には体温が上がった際に「汗」や「皮膚表面からの放熱」などによって行われる「体温を調整する機能」が備わっています。

熱中症は、この体温調節機能が上手く働かず「めまい」や「立ちくらみ」、ひどい時には「意識障害」などを引き起こす症状のことです。

### 原因

体内の水分やミネラル分のバランスが崩れることで体温調整が上手く働かなくなることが原因の一つとなります。

また、発汗などにより体内の体液が不足して、熱を逃がす働きが弱くなった状態を「脱水症状」と言います。

血流が悪いことも原因に…

口から含んだ「水分」や「身体の熱」を運んでいるのも血液です。普段から血流を良くしておくことも、大切な熱中症対策になります。

血流が心配…  
思いあたら  
【レオピンロイヤル】  
なのによ！

