

# 第3回スマイルフェア 活動報告

スマイルフェア第二回を開催しました。

スマイルフェアは地域の方へ笑顔で生き生きとした人生のため、「健康」「安全」「快適」の3つのテーマでお届けする地域密着型セミナーイベントです！

今回のテーマは「熱中症にご用心！」  
今年は例年にないほどの酷暑ですね。  
熱中症は予防ができます。まずはならないためにできることを一緒に学びました。



**熱中症  
予防**



今回は、たくさんの地域の皆様にご来場いただきました。  
皆さん、真剣にメモを取りながらお話を聞いてくださいました。「塩分制限のある人はどうしたらよいか」「ずっとスポーツドリンクを飲んでいて大丈夫か」など、率直な疑問、質問もあり、とても充実した時間となりました。自分の問題として、地域の問題として、気を付けていきたい熱中症です。

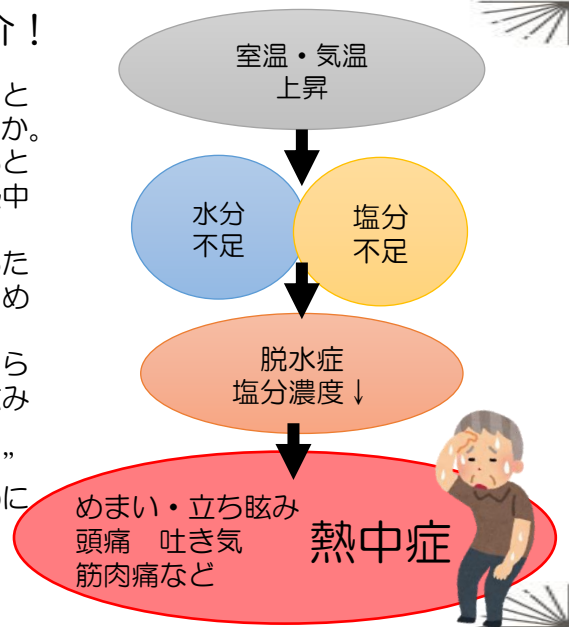
## 熱中症のおはなしを少しだけご紹介！

熱中症という言葉より「日射病」「熱射病」「脱水症」という言葉のほうがより馴染みのある言葉ではないでしょうか。熱中症はこれらの言葉の総称で、いろいろな症状が現れるという意味の“症”という字を使っています。そのため、熱中症と一口に言っても、多岐にわたります。

身体の中では、上がってしまった体温を下げようとするために、身体から汗を出して体温調整をします。汗をかくためには体の塩分も同時に使用します。

そのために、水分を取らないでいると、脱水症となり、さらに熱を逃がせないために体に熱がこもってめまいや立ち眩みなどの症状が出ます。これが熱中症の発症です。

そのためにも、水分だけではなく塩分も一緒に“こまめに”とることが重要です。また、室温調整も予防のためには必要です。暑い日はエアコンもつけばなしでOK。電気代より自分の命を大事に。



またのご来場お待ちしております。  
株式会社ランダルコーポレーション市場開発部 一同