

西部包括だより

電話:0225-90-3757

vol.8
2022年6月



なったら
大変!!!

熱中症に気をつけましょう!

熱中症患者の約半数は65歳以上です。
高齢者は特に注意が必要です。

- ①体内の水分が不足しがちです
- ②暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなっています
- ③暑さに対する調節機能が低下し、体に熱がたまりやすくなっています

日常生活での予防方法

1 のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう!

※心臓病、高血圧、腎臓病の方はかかりつけ医にご相談ください。

・こまめに水分(コップ1杯程度)を取りましょう

- ①起床時 ②朝食時 ③10時頃 ④昼食時
- ⑤午後3時頃 ⑥夕食時 ⑦入浴前後 ⑧寝る前

※トイレが気になる方は寝る1時間前に水分補給を。
寝る直前にトイレに行くのを忘れずに。

『こまめ』
のめやすは...?



2 風通しを良くして、エアコン、扇風機など上手に使って温度調節をしましょう!

・室内温度は28℃以下、湿度は50~60%がめやす。

※温湿度計で確認しましょう。

※夜間でも熱中症は発生しています。寝室に熱がこもらないように気をつけましょう。



3 直射日光が入らないように、カーテンなどで工夫をしましょう!

4 衣服の工夫をしましょう!

- ・黒色系は避けて、えりもとはゆるめて
- ・外出する時は日傘、帽子を忘れずに

5 暑い時は無理をしない!

6 十分な睡眠、栄養を心がけ、暑さに備えた体づくりをしましょう!

7 緊急時・困った時の連絡先を確認しておきましょう!



何か
あったら
よろしくね



熱中症に気をつけて、
夏を乗り越えましょー!(伊藤)

参考文献

『熱中症~思い当たることはありませんか?~』

環境省環境保健部環境安全課

『正しい水分補給の方法』日本医療栄養センター 井上正子氏