

療養支援だより

No2

2019.7月発行



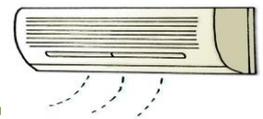
熱中症とは・・・体内の水分や塩分などのバランスがくずれ、体温調節機能が働かなくなり、めまい、吐き気、頭痛、体のだるさなどの症状が起こります。



のどの渇き、皮膚の乾燥、尿量や尿回数が減るなどの脱水症状が起こり、重症になると血圧の低下、意識がなくなったりします。**熱中症の予防には、水分補給と暑さを避ける**ことが大切です。



あなたの疑問にお答えします Q&A



Q：部屋の中でも熱中症になりますか？

A：熱中症は、室内でも多く発生します。
対策は・・・

すだれやカーテンを利用して直射日光をさえぎる、屋外の涼しい空気を室内に取り入れるなど、部屋に熱がこもらないようにしましょう。



寝ている間にも熱中症になってしまうことがありますので、通気性の良い綿素材の衣類がおすすめです。

エアコンや扇風機を上手に使いましょう

エアコンや扇風機は、体に直接あたらないように、風向きを調節して使用しましょう。エアコンの設定温度は、**26~27℃**を目安にし、体が冷えすぎないようにしましょう。



こまめに水分を取りましょう

高齢者は、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。**のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする**必要があります。意識して声をかけ合ひましょう。