



療養支援だより No2

H29年7月 県立山田病院看護科発行

熱中症に気をつけましょう

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、頭痛、嘔気、倦怠感などの症状がおきます。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。

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。



部屋の中でも熱中症になります

熱中症は、室内や夜間でも多く発生します。すだれやカーテンで直射日光を遮る、屋外の涼しい空気を入れる、エアコンを使用するなど、部屋に熱がこもらないようにしましょう。

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、温度設定に気をつけましょう。体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。



～ 暑い季節を乗りきりましょう！ ～

