



療養支援だより

No.2

平成30年8月 岩手県立山田病院 看護科発行



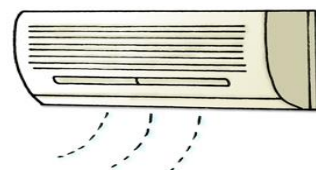
熱中症に気をつけましょう！

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、吐き気、頭痛、体のだるさ、などの症状がおこります。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。



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。すだれやカーテンを利用して直射日光をさえぎる、屋外の涼しい空気を入れるなど、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、体に直接あたらないよう風向きを調整すると体が冷えすぎず快適に使うことができます。エアコンの設定温度は、26～27℃を目安に調整しましょう。

夜にぐっすり眠ることは、熱中症の予防になります。



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。

～ 暑い季節を乗りきりましょう！ ～

