

愛敬苑だより

特別養護老人ホーム 愛敬苑

〒166-0012 東京都杉並区和田 1-3-7

Tel 03-6304-8746

Fax 03-5342-2835










発行日：平成30年8月10日

作成：広報委員会

連日、酷暑が続きテレビでは“熱中症”という言葉を目にしない日はありませんね(*_*)
皆様はいかがお過ごしでしょうか？ 今月は熱中症について掲載していきます(^_^)/

熱中症の症状とは？

-  めまいや顔のほてり：めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状が出たら、熱中症のサインです。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。
-  筋肉痛や筋肉のけいれん：「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクと痙攣したり、硬くなる場合もあります。
-  身体のだるさや吐き気：体がぐったりし、力が入らない。嘔気や嘔吐、頭痛を伴う場合もあります。
-  汗のかきかたがおかしい：ふいてもふいても汗がでる、もしくは全く汗をかいていないなど、汗のかき方に異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。
-  体温が高い、皮ふの異常：体温が高くて皮膚を触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。
-  呼びかけに反応しない：声を掛けても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、体がガクガクとひまっすぐ歩けない、きつつけを起こしたり、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐに医療機関を受診しましょう。
-  水分補給ができない：呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給が出来ない場合は大変危険な状態です。この場合は無理やり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐに医療機関を受診しましょう。

熱中症にならない対策は？

1、熱中症を予防するには、熱さに負けない体づくりが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう！



3、炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない場所での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給を行い、細目に休憩を取るようにしましょう。



2、暑さは日々の生活の中の工夫や心がけで和らげることが出来ます。てきどな空調で室内の湿度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。



これから夏本番です！熱中症にならないように体からのサインを見落とさず楽しい夏を過ごしましょう(*_*^)