

～熱中症にご注意ください!!～

～ また熱中症の季節が来ました!! ～

6月は梅雨の季節ですが、例年より気温が高く熱中症が発生する危険があります。また、今年の夏は暑さのひどかった昨年を上回る暑さが予想されています。

～ 暑い時間帯は外出や作業を避けましょう ～

気温の上がっている時間帯は外に出るのは避け、水分をとり屋内の風通しの良い部屋にいて休むか、冷房をかけ涼しい部屋にいてください。出かけていた場合は役所・図書館・レストラン、コンビニなど涼しい場所にはいるのもよい方法です。

～ 症状が出たら無理せず休みましょう!! ～

下に簡単な症状を書きました。

思い当たった場合は症状を悪化させないように早めに対応しましょう。

* 気温の高い日や時間帯には、こまめな水分摂取や休息をとる、日中の作業を避けるなどの基本的な対策を心がけましょう！



～熱中症かなと思ったら～

○熱中症の症状が出ていても気づかなかつたり、このくらい大丈夫と無理したりしがちです。

以下のような症状が出ていたら対策しましょう。

1. 軽症（風通しの良い場所で休憩し、水分や電解質補給液を飲みましょう）
めまい、たちくらみ、こむら返り、手足のしびれ、不快感、大量の汗

2. 中等度（受診も考えましょう）
頭痛、吐き気・嘔吐、だるさ、脱力感

3. 重症（危険な状態です！すぐに救急車を呼びましょう!!）
意識がない、全身けいれん

○お年寄り、特にベッドに寝ていることが多い方はおしっこが多くなるのを気にして水分をあまりとらない方が多く、ちょっとした気温上昇で発熱し、熱中症をおこしやすいです。また、普段からねいっていることが多く、多めに毛布などをかけがちで、症状の自覚がないことが多いです。

・時間を決めて体温を測るようにしましょう。
・体温が高かった場合は、涼しくして体を冷やし、水分を取らせてみましょう。
・訪問看護師やかかりつけの先生に電話して相談してみましょう。

* リハビリに空きがございます。
お気軽にご相談ください。

たまちゃんのホームページ
QRコード→

* げんき玉バックナンバーも掲載してます



○指定訪問看護ステーションたまちゃん

住所：〒023-1101 奥州市江刺岩谷堂字二本木71-1（玉澤リハビリ整形外科内）

電話：0197-35-0123 FAX：0197-35-8802

たまちゃん通信「げんき玉」10号

発行：訪問看護ステーションたまちゃん 発行人：山内こう子発行日令和6年5月31日