



みかんの花だより



8月号 vol.14

こんにちわ♪いつも『デイハウスみかんの花』をご利用頂きありがとうございます。

7月も過ぎいよいよ暑さも本番を迎えてきて、熱中症とは？また、その対策について書かせていただきご参考にしていただければと思います。

★熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

★熱中症対策

部屋の温度をこまめにチェック！(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)

室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！

のどが渇いたと感じたら必ず水分補給！

のどが渇かなくてもこまめに水分補給！

外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！

無理をせず、適度に休憩を！

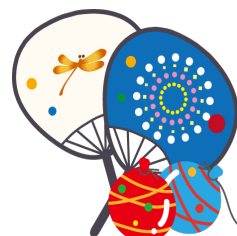
日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

★水分補給についての注意事項

ただ、一度にガブガブと大量に飲むと、胃液を薄めてしまい、消化不良を起こすことに繋がります。飲むときは、1回小さなコップ1杯、200ml程度を、最低でも1日に3回の食事プラス、10時、3時、寝る前など5～6回飲めば、1日1,000～1,600ml程度の水分が補給できます。

以上のように、熱中症は予防ができる病気です。熱い夏を元気に過ごすため、熱中症のことをよく知り、しっかり予防しましょう。心臓や腎臓、その他持病をお持ちの方は、夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう。

みなさんいつもありがとうございます



利用者様のご様子

