

# エリア老健 健康だより

介護老人保健施設東松山市総合福祉エリア R4年7月 発行 臨時号


## 暑さに負けない！ 熱中症対策

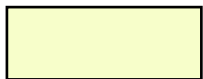
### 熱中症の主な症状

- ・ めまい
  - ・ 立ちくらみ
  - ・ 生あくび
  - ・ 大量の発汗
  - ・ 筋肉痛
  - ・ 筋肉のこむら返り
- 症状が進むと
- ・ 頭痛
  - ・ 嘔吐
  - ・ 倦怠感
  - ・ 判断力低下
  - ・ 集中力低下
  - ・ 虚脱感

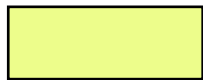


体温が上昇し発汗すると、体内の水分不足になり、熱中症になると考えられています。

尿の色で脱水状態をチェックしてみましょう 



問題なし



問題ないが水分摂取を



軽度の脱水のため、  
水分を摂りましょう。



脱水症状です。  
今すぐ水分摂取を。



危険です。受診をすすめま  
す。

# 熱中症にならないためには…



- ・こまめに水分補給
- ・吸湿性や速乾性のある通気性のいい衣服を着用
- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす
- ・遮光カーテンやすだれの活用、打ち水の利用
- ・外出時に日傘や帽子を着用し日陰を探してこまめに休憩

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう！

- ①1日あたり1.2リットル（**コップ6杯分**）を目安に
- ②**入浴前後**や**起床後**もまずは水分補給
- ③1時間ごとにコップ1杯の水を
- ④大量に汗をかいたときは**塩分**も忘れずに

※持病がある方は水分摂取量について主治医へご相談ください。

## コロナ対策と熱中症対策を同時に行うためには？

・屋外ではマスクを外す

（人との距離が2メートル以上確保できて会話をほとんど行わない場合）

- ・エアコン使用中でもこまめな換気
- ・暑さに備えた体づくりと日ごろからの体調管理
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を行う

