

うたし通信 6月号

No. 37

今年も熱中症の季節が到来！！

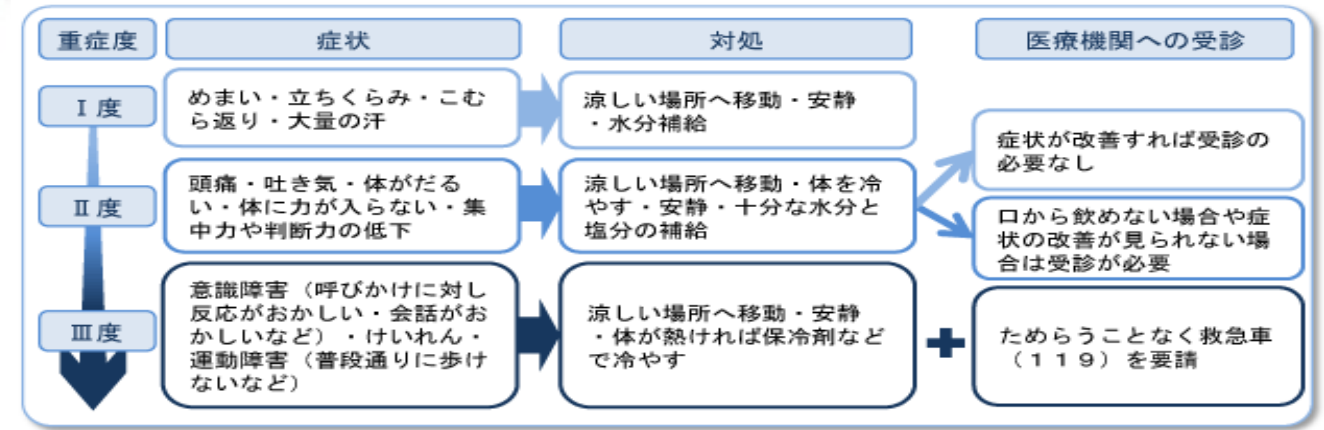
福岡市でも1日の最高気温が30度を超える真夏日を記録しております。これからやってくる梅雨が過ぎると、本格的に暑くなってきます。そこで暑さに備える為、うたしの取組として室内に掲示をしたり、また健康教室では『熱中症予防のポイント』についてお話をさせていただきました。



熱中症とは

熱中症は高温多湿の環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温を調節する機能がうまく働かなくなり、体内に熱がたまってしまう状態のことを言います。

症状と対応



熱中症予防 5つのポイント

・エアコンや扇風機を上手に利用

→家の中でも熱中症の危険は高いです。「電気代がかかるから」ときに治療費のほうが高つくことがあります。積極的に活用していきましょう。

・暑くなる日は要注意

→1日の気温がどれくらいになるのかを把握し、1日の予定や部屋の温度管理に役立てましょう。

・水分はこまめに補給

→朝起きたら、朝食時、午前、昼食時、午後、おやつ、夕食、入浴前と後、寝る前など自分の覚えやすいタイミングで、1回100~200mlと少しずつ積み重ねていきましょう。

・「おかしい？」と思ったら病院へ

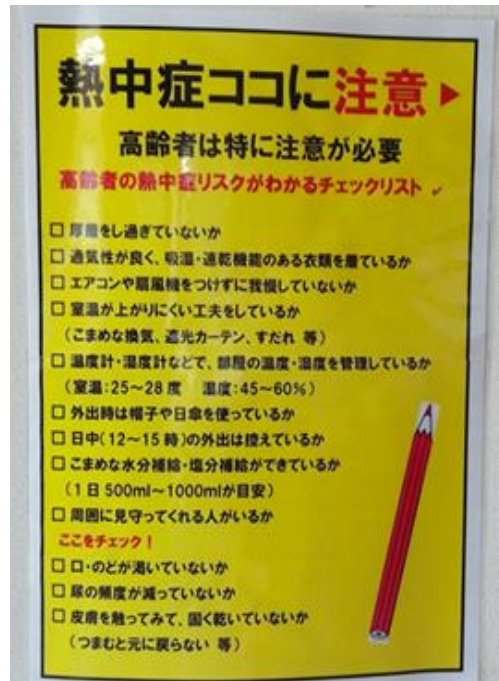
→体調がすぐれない、普段と違うと思ったら医療機関に相談しましょう。

・周りの人にも気配りを

→今年のご家族様、ご近所様、うたしのみんなで熱中症を予防していきましょう。

※水分補給の注意点※

心臓や腎臓に持病がある場合、熱中症予防のためと意識して水分を摂りすぎると代謝されず浮腫が出たり、持病が悪化したりする危険があります。このような持病がある場合は医師と相談し、適切な水分量を決めて無理のない範囲で水分補給をしてください。



←ホームページはコチラ

<http://www.ufashi-day.com>

※ホームページからもうたしの情報を配信しております。ぜひご覧ください。

看護師：別頭 杏彌