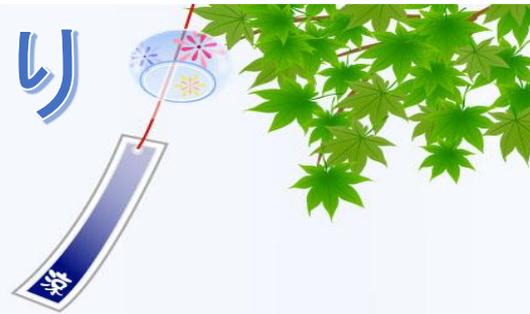


メディアケア・くれ便り

長らく続いた梅雨ももうすぐ終わり、真っ青な空に入道雲が湧き上がる盛夏を迎えます。高温多湿のこの時期は熱中症で倒れる方が一番多い時期です。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。



★熱中症とは

高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくいかないことにより発症する病気です。屋外で活動している時だけでなく、就寝中など室内でも発症することがあります。

★症状は

めまい・立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛、大量の発汗、こむら返り、頭痛、気分が悪い、吐き気、嘔吐、倦怠感、意識消失、けいれんなど。

★予防法は

- ①扇風機やエアコンで温度を調節し、室温を時々確認しましょう。
- ②こまめな換気・遮光カーテン・すだれ・打ち水で室温上昇を避けましょう。
- ③通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用し、保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。
- ④外出時には日傘や帽子を使用し、こまめに日陰で休憩しましょう。
- ⑤室内でも外出時でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう。
- ⑥暑さの感じ方は人によって異なります。高齢者・障害児・障害者・子どもについては周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

★熱中症が疑われる人を見かけたら

まず、涼しい場所へ避難させましょう。衣服をゆるめ、首の周り・脇の下・足の付け根などを冷やしましょう。水分・塩分を補給しましょう。自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう！



7月の誕生会&七夕会

7月15日(水)10時～

ご家族様のご参加をお待ちしております

