ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group 戸田中央医科グループ
TMG
Vol.49
2022年6月発行

STOP！熱中症 熱中症は予防が大事

6月はすでに熱中症が増えてくる時期です。まだ夏本番じゃないからと油断せず、今のうちから気を付けましょう！

熱中症対応フローチャート

重症度	症　状	対　策	
軽	めまい・たちくらみ 汗がとまらない 尿が濃くなる こむら返り	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	病状が改善すれば受診の必要なし
	頭痛・だるさ 吐き気・嘔吐 倦怠感・判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
重	意識障害 手足の運動障害 痙攣・高体温	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらうことなく救急車（119）を要請

予防のポイント

予防方法を知っていれば、熱中症を防ぐことができます。

衣類など涼しく過ごす工夫

- ゆったりした涼しい服装を心がけましょう
- 炎天下では黒色系の服装は避けましょう
- 帽子や日傘を活用しましょう
- 吸汗・速乾素材の衣服を着用しましょう

湿度・温度に気を配ろう

- 室温が28℃を越えないようにクーラーや扇風機を利用しましょう
- 外が涼しいときは窓を開けて風通しをよくしましょう
- ブラインドやすだれ、遮光カーテンなどを用いて窓から射し込む光を遮りましょう
- 梅雨明けは急に蒸し暑くなるので特に気をつけましょう

水分・塩分を補給しよう

- 1日1.2Lの水分補給をしましょう(平常時：水や麦茶など、運動時：スポーツ飲料など)
- たくさん汗をかくときは塩分もしっかりとりましょう
- 喉が渇く前、暑い場所に行く前には水分補給をしましょう
- 起床時、入浴前後、就寝前にも水分補給しましょう

暑いときこそ体調管理

- 暑さ指数を参考に行動しましょう
- 栄養バランスに気をつけて、きちんと食事を摂りましょう
- しっかり睡眠をとりましょう
- 集団活動の際はお互いの様子に目を配りましょう
- 体調の悪い時は特に注意しましょう

夏本番前のエアコンの試運転を

夏本番の修理・工事は大変混み合います。

経済産業省から例年、エアコンの購入・設置・修理が夏季に入ってから集中し、待ち時間が発生していると注意喚起が出ています。外出自粛が今年の夏も続くと予想されます。本格的な夏を迎える前にエアコンの試運転を行い、自宅での熱中症対策等を進めましょう。

〈お問合せ先〉
訪問看護ステーションひばり
〒359-0021
埼玉県所沢市東所沢1-11-6　ｲｰｽﾄﾊｲﾂ102
☎：04-2951-3667
関連施設：東所沢病院