



福あーる訪問看護
リハビリステーションLLR

福あーる新聞

No.20 7月 小暑号

〒811-1101

福岡市早良区重留2丁目

19-5-1アニィ 重留B101

TEL 092-872-8090

FAX 092-872-8080

mail: info@fuku-r.co.jp

こんにちは、福あーるです。7月に入りました。梅雨がもうすぐ明けますね。さて、今回のトピックは、熱中症です。この時期になると連日ニュースで取り上げられますね。私たちの身の回りでも熱中症で緊急搬送された話は度々聞きます。熱中症について学び、熱中症を防ぎましょう。

熱中症に気をつけて！

熱中症とは、高温多湿の環境に対して体が適用できず、体温がうまく調整できなくなることで高体温となり、その結果、様々な臓器が障害を受けることによって発症する疾患の総称。



どんな症状がでるの？

- めまいや立ちくらみ ●体温が高い
- 顔の異常なほてり ●意識がはっきりしない
- 顔面蒼白 ●言葉が不明瞭、
- 全身の倦怠感 ぶらついている
- 嘔吐、頭痛
- 足のつり
- 筋肉の痙攣、手足のしびれ



高齢者は圧倒的に 熱中症にかかりやすい

熱中症で死亡する人の約8割を65歳以上の人が占めている。脳のセンサーが加齢によって鈍っていることが原因の1つ。暑さに対する感度が落ちて不快に思わなくなる。喉の渇きを覚えるセンサーも衰えているので、水分も取らない、それが数日続いて熱中症で亡くなる方がいる。

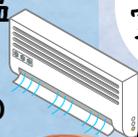
熱中症になりやすい環境

熱中症引き起こす最大の環境要因は温度と湿度。「湿度」は軽視しがちな要因。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱を体外に逃がすための気化熱が発生しづらくなる。

熱中症を防ぐ大前提は、「**高温多湿の環境に身をおかない**」こと。

エアコンや扇風機を利用しよう

室温を26度から27度に維持する。就寝中もエアコンを切らない！エアコンの設定温度と室温は異なる場合がある。温度計で測定して室温が28度を超えているようなら、室温が28度になるまでエアコンの設定温度を下げる。



看護師からのアドバイス★

暑い夏、スポーツドリンクは美味しいですが糖分が多く、ポカリスエット500mlには約339gの砂糖が含まれています。過剰摂取は血糖値が上がり、「ペットボトル症候群」といわれ糖尿病リスクが高まる為お勧めできません。

水分補給にはOS-1や麦茶、水分たっぷりの果物が役立ちます。

福あーるでは訪問時に体調や顔色を確認し、熱中症の症状をチェックしています。

暑い夏を元気に乗り切るために、室温と水分補給に気を付けましょう！



6月で1周年をむかえました！
ありがとうございます！！

