

しんゆり訪問リハ通信

～ 新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより ～
令和2年 6月号 TEL: 044-322-8368
FAX: 044-322-8427

熱中症の症状は？

- ①めまいや体のほてり
- ②筋肉痛やこむらがり
- ③多量の発汗または汗が出ない
- ④体のだるさや吐き気
- ⑤体温が高い
- ⑥意識障害、水分補給困難
- ⑦手足の運動困難



予防策は？

1. 暑さを避ける！
外出時には**日傘・帽子**を着用し直射日光を避ける



2. 温度を管理する！
エアコン・扇風機を使用する
室温28℃以下、湿度50～60%が熱中症対策の目安
室温だけでなく、湿度や空気の入替えなども重要です



気を付けよう 熱中症！！

新緑の時期となり気温の上昇も著しくなってきました。
この時期、特に注意しなくてはならないのが「熱中症」です。
正しく理解し、早めの予防対策を行ってきましょう！



3. 水分を取る！
のどが渇く前からこまめな**水分補給**と**塩分補給**を

※のどが渇いていなくてもすでに脱水となっている場合も・・・
・いつもより尿の色が濃い・量が少ない場合
・足などがつりやすい場合
などはすでに危険なため注意しましょう
1日の飲水量の目安: コップ1杯200ml × 7～8杯
→1日に**約1.5L～2L**



4. 無理をせず休む！
睡眠不足気味、二日酔い、疲れている状態だと熱中症になりやすい
その時は無理をせず涼しい場所で休みましょう

5. 適度な運動を行う！
運動不足になると発汗などの**体温調節の機能が衰えます**
屋内の涼しい場所、かつ人ごみを避けながら散歩などの適度な運動を
→新百合ヶ丘総合病院HP「新百合ヶ丘リフレッシュトレーニング」
近日公開予定です！公開次第、再度お知らせいたします！

ぜひ見てください！！

※コロナウイルス感染対策のためなどで、マスクをしている場合は
体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じにくいいため、気づかないうちに脱水状態になる場合があります。
大変な時期ではありますが、引き続き感染対策を行いながら、熱中症予防にも気を付けていきましょう！