

# 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3年 7月号 TEL : 044-322-8368

FAX : 044-322-8427

責任者 : 秋山 真奈美

作成者 : 小川 菜美

最近、気温が高い日が続いています。

全国の熱中症による救急搬送人数は5月末に比べ、急に暑くなった6月第1週は、**3倍**の人数になっています。

5月末 638人⇒6月第1週 **1830人**

また発生場所として、1位は**住居**で33%を占めています。

(総務省 消防庁HPより)

7月に入り、更に暑くなることが考えられます。

熱中症にならないため、しっかりと予防することが大切です。

## 熱中症の症状と対応は？

- ・めまい、立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・手足の痺れ
- ・頭痛、吐き気、体がだるい
- ・集中力や判断力の低下



**涼しい場所へ移動**  
**安静**  
**水分・塩分補給**  
**体を冷やす**

症状が強い場合は・・・

- ・意識障害(受け答えや会話がおかしい)
- ・運動障害(普段通りに歩けないなど)
- ・体が熱い

**119番**

## 予防するためには？

### 1. 水分補給

1日の水分摂取量の目安は**1.2L**。

例)ペットボトル500ml×2.5本、コップ6杯分

喉が乾いていなくても、こまめに飲むようにしましょう。  
大量に汗をかいた場合は塩分の補給も忘れずに。



### 2. 室温の管理

適切な温度は**28度**。

エアコンだけでなく、扇風機の利用や換気を適宜行うなど、室温はこまめにチェックが必要です。



### 3. 暑さに負けない体づくりを

無理のない範囲で、適度な運動を継続しましょう。

目安:「**少しきつい**」と感じる程度の運動を**30分**。

リハビリ担当者から伝えられている  
自主トレーニングを継続しましょう！！



他にも 涼しい格好で出かける、日をよける、  
バランスの良い食事をする、などがあります。

参考:消防庁 熱中症対策リーフレット  
厚生労働省 熱中症熱中症予防

## ◎新しいスタッフの紹介◎

7月より訪問に配属となりました！

赤平 久瑠実

出身地:埼玉  
好きな事:サーフィン、ゲーム

