

# しんゆり訪問リハ通信 令和5年8月号

～ 新百合ヶ丘総合病院 訪問リハビリテーションより～  
TEL: 044-322-8368 FAX: 044-322-8427  
責任者: 梶 登士次 作成者: 二浦 純奈

最近日差しが強く蒸し暑い日が続いています。  
昨年、熱中症による8月の救急搬送人数は約2万人であり、  
高齢者(65歳以上)は約55%と半数以上を占めています。  
理由として、高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、  
室内でも熱中症にかかりやすいと言われているためです。  
熱中症にならないようにしっかり対策をしましょう。

## 熱中症の症状と対策



手足がしびれる  
めまい、立ち眩み  
こむら返りがある



吐き気、嘔吐  
頭痛、倦怠感



意識がおかしい  
まっすぐ歩けない  
体が熱い

**水分、塩分を補給**  
**衣服をゆるめる**  
**体を冷やす**

**119番へ**



## 熱中症の予防

### 1. 水分補給

1日の水分摂取量の目安は**1.5L**。コップ7杯程度(200ml)  
(基礎疾患のある方は主治医へご確認ください。)

### 2. 室温の管理

室温を28度以下に保つようエアコンの設定温度は**26度**が  
目安とされています。

扇風機はエアコンを背に設置することで空気のムラが解消  
され効率的に室温を下げるすることができます。



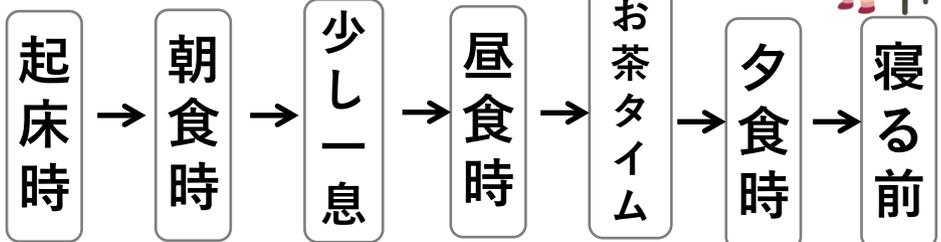
### 3. 外出時の注意

帽子や日傘の使用、クールネックの使用、こまめな休憩



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

## 水分補給のポイント(例)



コップ一杯を目安に飲むのがおすすめです。