牛島地域包括支援センターからの　お知らせ

NO１８０６

夏が近づき、暑い日が増えてきました。体調お変わりないでしょうか？

今回は、早めに知って得する熱中症対策についてお話しします。

熱中症は、夏になるものだと思っていませんか？去年の６月には約３０００人が熱中症で救急搬送されています。さらに、去年の熱中症のうち、２万人が住居の中で発症しています。家で発症する熱中症はどうやって防げばいいの？という方に、簡単にできる熱中症対策について紹介したいと思います。

①　水分をこまめに飲みましょう

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。６０代、７０代の方であれば１日に約１．５リットルの水分補給が必要になります。スポーツドリンク等の塩分や糖分の入った飲み物はスムーズに水分補給ができます。寝る前や起床後、入浴前後や体を動かす際には１口、２口でも飲むようにしましょう。水分制限のある方はかかりつけ医に相談しましょう。

②　室内を涼しくしましょう

熱中症になる室内温度は２４度からと言われています。窓を開ける、扇風機やエアコンを使う等して、室内の温度を下げましょう。冷房の設定温度は２６度～２８度が快適と言われています。特に寝ている間は通気性のよい布団の準備や扇風機のタイマー設定、氷枕や冷湿布などのクーリングで眠りやすい環境を作っていきましょう。

③　体力作りをしましょう

バランスのよい食事をしっかり摂る、充分な睡眠をしっかりとる等、暑さに負けない体作りをしていきましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体力をつけることが出来ます。

他にも、衣類の調節や塩分のある食べ物を食べるなど、様々な対策があります。暑いと感じたら冷房をつける、外出先では日影で休む等、なるべく暑さを我慢しないことが大切です。熱中症に気を付けながら、楽しい夏を過ごしましょう。

ご質問・相談はお気軽に！

牛島地域包括支援センター南寿園

電話838－0304