

リハビリ通信 Vol.13

令和3年7月発行



暑くなってきましたね。対策してるつもりでも...
ついついかかってしまうのが熱中症です。



熱中症の季節です

7月5日～7月11日の間の熱中症による救急搬送者は
全国で2568人となっており、昨年と比べ増加しています。
あなたにも知らず知らずのうちに熱中症の危険が
迫っているかも...

熱中症はほんとうに危ないですよ 早めに気付こう！熱中症チェック！

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> : 立ちくらみがする | <input type="checkbox"/> : 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> : 汗を大量にかく | <input type="checkbox"/> : 便が固い |
| <input type="checkbox"/> : こむら返りを良く起こす | <input type="checkbox"/> : なんとなく元気がない |
| <input type="checkbox"/> : 力が入りにくい | <input type="checkbox"/> : 言葉数が少ない |



これらは全て熱中症で起こり得る症状です

自分で熱中症かな？と見極めるのはとても難しいです。
まずは熱中症かな？と疑うことから始めましょう

もう1度確認！熱中症になりやすい原因

- ① : 気象条件(気温が高い、湿度が高い、風が弱い)
- ② : 65才以上または15才未満
- ③ : 持病がある(心疾患、高血圧、糖尿病、認知症)
- ④ : 肥満
- ⑤ : 暑い日中の行動(野外作業、水分補給不足)
- ⑥ : 体調が良くない
- ⑦ : エアコンなどを使っていない

中西がオススメする！ 暑い夏を乗り切るための熱中症対策！

その1 : 温度、湿度を測りましょう(できればデジタル)
暑い、寒いなどのご自身の感覚で私は大丈夫と判断するのはやめましょう。遮光カーテンやすだれを掛けたり、エアコンをつけたりして**部屋の温度が28℃以上にならないよう**に心がけてください。また**湿度も50%を超えると熱中症の危険性が高まる**ので湿度も同時にチェックしましょう。

その2 : ゆったりとした服装をしよう
首のつまっている服やぴったりの服は熱の逃げ場がなく身体に熱がこもりやすくなります。**風通しの良い服装を心掛けましょう。**

その3 : 朝起きたら水を飲む
1日に飲まないといけない水の量は1.2リットルとされています。**ペットボトル2本でも足りません。こまめに水分をとる習慣をつけましょう。**特に朝はとても大切です。また朝ごはんにはバナナやスイカを食べることもオススメです。

その4 : 暑さに慣れる練習をする
急な長時間の外出や外での庭作業は危険です。対策として近所買い物に行くなどして外出し、暑さに身体を慣らすことが大切です。**3日間続けて30分の外出**することで暑さに慣れた身体を作ることが出来ます。無理はせず少しずつ暑さに慣れていきましょう。