



リハ♥うさ便り

—号外—



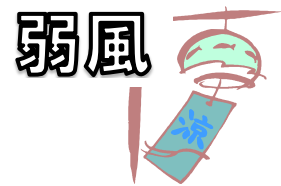
この夏、暑さが猛威を振るっています！！

梅雨明け以来、高温による熱中症で病院に搬送される方のニュースが連日放送されています。



熱中症はどのようにしておこるのか？

1、環境の要因



2、からだの要因

二日酔い、寝不足等体調不良
ご高齢の方

低栄養状態

脱水状態

糖尿病や精神疾患などの持病

3、行動による要因

運動による著しい熱

・長時間の屋外作業

暑い環境に体が対応できない

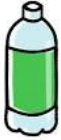
・水分補給できない状況

※予防法は裏へ



熱中症を予防するには

食事・水分補給



- ・のどの渇きを感じなくてもこまめに補給
- ・バランスの取れた食事

日常生活での工夫



- ・涼しい時間帯での外出を心掛け、無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう

日傘・帽子



- ・体調の悪い時は特に注意しましょう
- ・十分な睡眠

涼しい服装



- ・通気性の良いもの

リハ・うさぎからの提案



- 熱中症患者のおよそ半数が高齢者です。
- 暑さ、水分不足に対する感覚が低下します。
- 喉が渇かなくても、こまめな水分補給を行いましょう。
- 暑さを感じなくても、扇風機やエアコンで温度調節をしましょう。
- 高齢者の方への声掛け見守りで、熱中症を防ぎましょう。

熱中症になってしまったら・・・

○水、塩分の補給（スポーツドリンクなど）

○涼しい所へ避難しましょう。

○衣服を脱いで身体を冷やす。



自力で飲めない場合や意識がない場合は救急車を要請しましょう。



リハ・うさぎ御影スタジオ

〒658-0047

神戸市東灘区御影1丁目11-16 ジュネシス御影 1F

TEL 078-846-3557 FAX 078-846-3558

