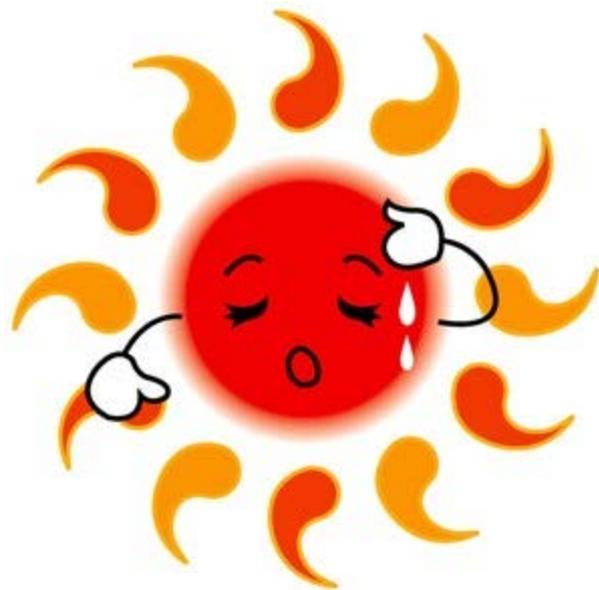


熱中症を防ぐために



H27年7月27日(月)15時～15時半

1階病棟 看護師 藤川 幸代

本日おはなしする内容

I .熱中症とは何か？

II .熱中症を防ぐためには

★日常生活での注意事項

ニュース

- 5月の熱中症搬送2904人、死亡3例・・・島根県24人搬送
(YAHOO!ニュース6月16日)
- 熱中症の疑い、今季初の死者農作業中の山形県56歳男性
(YAHOO!ニュース5月31日)
- 全国で8人死亡11人重体(NHKニュース7月15日)

熱中症とは・・・

体温上昇

体温調整
機能不良



体内に熱がたまる

熱中症はどのようにして起こるのか？

①環境

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日射しが強い
- 閉め切った屋内
- エアコンの無い部屋
- 熱波襲来
- 急に熱くなった日



②からだ

- ・高齢者・幼児・肥満
- ・低栄養状態
- ・糖尿病・精神疾患のある方
- ・インフルエンザ・下痢による脱水状態
- ・二日酔い・寝不足などの体調不良時



③行動

- ・激しい運動、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給ができない状態



症状



重症になると…
意識がなくなる！

熱中症になりやすい人

- 高齢者
- 乳幼児
- 慢性疾患のある人
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 屋外での活動が多い人
- 一人暮らしなど社会的に孤立している人
- 寝たきりなどで移動が困難な人



熱中症を防ぐためには

★日常生活での注意事項

(1) 暑さを避けましょう。

①行動の工夫

②住まいの工夫

③衣服の工夫

(2) こまめに水分を補給しましょう。



①行動の工夫

- 暑い日は決して無理しない
- 日陰を選んで歩く
- 涼しい場所に避難する
- 適宜休憩する、頑張らない
- 天気予報を参考にして外出や行事の日時を検討する
- こまめに水分・塩分をとる



②住まいの工夫 (室内で涼しく過ごす工夫)



- 窓から射し込む日射を遮る・・・ブラインド
やすだれを垂らす、緑のカーテン
- 風通しを利用する・・・玄関に網戸、吹き
抜け、向き合う窓を開ける
- 空調設備を利用する・・・我慢せずに冷
房・扇風機を入れる。
- 気化熱を利用する・・・打ち水

③衣服の工夫



- 吸汗・速乾素材などを活用する
- 炎天下では、輻射熱を吸収する黒色系の素材を避ける
- 襟元はゆるめて通気する
- ゆったりした衣服にする
- 日傘や帽子を使う(帽子は時々はずして汗の蒸発を促しましょう)

【体内の水分バランス】

1日の水分摂取量(ml)

2000~2500ml

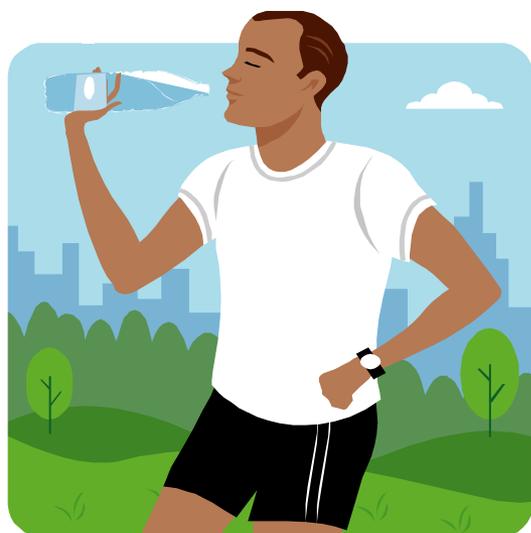
(飲料水800~1300ml、食物中の水1000ml、代謝200ml)

尿・便

**水分不足は危険！
上手に水分をとりましょう**

どんなものを飲むのがいい？

- 水かお茶
- 塩分や糖分が
入ったもの



例：市販のスポーツ
ドリンクなど

☆持病のある方は主治医へ
ご相談を☆

いつ飲むのがいい？

- 寝起き
- 就寝時
- 入浴前後

Q1 直射日光が当たらない
室内に居れば熱中症には
ならない。

Q1. 答え ×

直射日光が当たらない室内でも、高温多湿であれば熱中症は起こります。室内は窓を開けて風を入れるようにしましょう。

Q2 予防のために水分をとるタイミングは、のどがかわいた時である。

Q2. 答え ×

「のどがかわいた」という感じは、体の水分が失われているから起こります。「のどがかわいた」と感じる前に水分をとることが大切です。



ご清聴ありがとうございました。

