

介護と地域を繋ぐお手伝い

あんはーと通信

2020.6月号

ご利用者ご家族に

それぞれの「安心」と「希望」を提供いたします



のサービスを支援させていただきます。

熱中症からカラダを守ろう、室内で起こる熱中症 対策と対処法

熱中症発生の要因

環境	主体	予防
・湿度	・健康状態	・エアコン、扇風機を上手に利用
・風がない	・体調、疲労の状態	・部屋の温度を計る
・冷房機器不使用	・暑さへの慣れ	・部屋の風通しを良くする
	・衣服の状況など	・こまめに水分補給

◎室内でも熱気や湿気がこもりやすいところは要注意

お風呂場、洗面所は洗濯機や乾燥機の熱がこもりやすく湿気もあります。このような場所で長時間過ごすときは注意しましょう。また、家の二階（最上階）は昼間に上がった気温や湿気により熱がこもっています。二階（最上階）に寝室がある場合は、窓を開ける、冷房をつけるなどして環境を整えるようにしましょう。

◎入浴後の脱水に注意

入浴により約800mlの水分が失われてしまいます。（41℃の風呂に15分入浴後30分安静時）

脱水により熱中症を引き起こす危険性がありますので、入浴前後の水分補給が重要です。

◎睡眠不足や寝汗も影響する

寝ている間にも汗をかいており、一晩でコップ1杯分もの水分が身体から失われています。また、暑さのため眠れないと体力が奪われますし、睡眠不足自体も熱中症のリスクになります。

◎気が付かない内に脱水していることも

人間は発汗以外にも皮膚及び呼吸から水分を失っています。意識しなくても起こることですので、汗をかいていなくても水分補給は必要となります。

- ・体重 60 キロの人が平熱、室温 28℃の環境で1日に約 900 ml。体温が1度上昇すると約 15%増加すると言われています。

◎室内でもこまめな水分補給が必要

室内だと喉の渇きを感じにくくなったりすることもあります。喉が渴いたと感じなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。特に高齢者はトイレの回数を気にし、水分摂取を控えてしまうこともあるので、積極的な対応が必要です。

◎お茶やビールでは水分補給になりません

お茶やアルコールには利尿作用があり、身体の中の水分を外に出してしまうため、水分補給に適していません。

- ・コロナウイルスの影響で、まだまだマスクも手放せない日が続き、この暑さで体調を崩される方もあると思います。

無理せず体調不良がある場合は、可能な限りご利用の前に事業所にご連絡いただけますようお願いいたします。

また今後もマスクの着用、手洗い、手指消毒といった感染予防策を実施し、ご利用者の体調確認をさせていただきながらサービスの提供を致します。

5月 母の日にご主人からのプレゼント



皆さんで体操



6月 父の日プレゼン



小規模多機能 あんはーと