

まごのて通信祭

医療法人社団 緑愛会 湖山病院訪問看護ステーション 令和6年8月発行

熱中症とは、**高温多湿**な環境に長時間いることで、**体温調節機能**がうまく働かなくなり、**体内に熱がこもった状態**です。屋内外に限らず何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について**正しい知識**を身につけ、**周囲にも気を配り**、熱中症による健康被害を防ぎましょう。
(厚生労働省:熱中症予防のための情報・資料サイトより)

熱中症対策 Q&A

Q. 夏は経口補水液を常時飲んでいてもいいの？

A. 普段の水分補給として飲むものではありません。塩分などの電解質が多く含まれているため、過剰摂取により体調を崩す可能性があります。

Q. 簡単に行える熱中症予防法を教えてください！

A. 手のひら～前腕を約 **12℃**の冷水に約 **10分**つけると血液や身体を冷却できます。**12℃**の水は、洗面器の水に **1～2個**の保冷剤を入れればOK！



Q. 水分補給としてコーヒーを飲んでもいいの？



A. 飲んでもよいですが、**カフェインによる利尿作用に注意が必要です。**



Q. エアコンは何℃に設定すればいいの？
(寒く感じるのであまり使いたくない…)



A. **26～28℃**程度に設定しましょう。寒く感じるのであれば、衣服やタオルケット等で調整しましょう。



※Q&Aの内容は一般的な回答であり、回答内容は疾患によって異なる場合があるため、詳細は、担当の看護師にご確認下さい。



管理者:石川容子

暑い日が続いております。気が付くと熱中症という状態になりかねません。そんな中でコロナウイルス感染も増えています。暑さで感染対策が無防備になってしまいがちです。夏季休暇やお盆期間で親族や仲間達と集まる機会も増えると思います。今までに実施いただいていた感染対策を思い出し、感染拡大しないよう意識していただければ幸いです。

医療法人社団 緑愛会 湖山病院訪問看護ステーション

SNS 随時更新中です！ご覧ください

<川西事業所>
川西町大字下奥田 3796-20
☎0238-42-2071

<米沢営業所>
米沢市塩井町塩野 1482-4
☎0238-42-2071

<山形営業所>
山形市上桜田 5-1-1
☎023-615-1123

ブログ インスタグラム

