

あべゆきえの健康通信NO.1

熱中症予防



みなさん、今年も厳しい夏が来ました。

昨年の夏は、松戸市周辺でも38℃近い危険な暑さとなりました。

熱中症で救急車で運ばれた人は239人です。

熱中症は誰でも起こります。正しい知識で予防してこの夏を乗り切りましょう。



今日からできる！ 熱中症の予防チェック

- ☒ 熱中症警戒アラートをチェック！
朝天気予報と一緒に確認。



- ☒ 喉が渇く前に、こまめな水分補給
汗をかく前から飲む。

- ☒ 室温＋湿度もチェック！
室温28℃以下、湿度60～70%以下

- ☒ 暑い時間帯の外出は避ける。
帽子・日傘の活用、外では日陰の利用。

- ☒ 十分な睡眠と朝食で体調管理。

【プロフィール】

五香在住

看護師10年

大学教授16年

防災士

両親の介護6年

看護の書籍多数



【目指していること】

看護の力で暮らしを守る！

コミュニティナースの松戸

での導入

よく聞かれる声



経口補水液は熱中症の予防
にもいいの？

→予防ではNG。症状が出て
から使います。

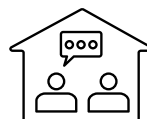


エアコンは体にわるいので
使いたくない

→エアコンは命を守るもの
使いましょう。



家の中にいれば大丈夫よね
→温度と湿度によります。
自宅内の熱中症多いです



ナースゆきえの豆知識

- 水分補給は、健康な方なら水か麦茶、汗をかく時は、**塩分と糖分の補給**を、糖分は小腸での水分とナトリウムの吸収を促進。水と塩飴、スポーツドリンクもいい
- 室温・湿度計を見る習慣を！
70%↓の湿度：汗→乾く→体温下がる。
湿度が高い：汗→乾きにくい→体の熱が逃げない→熱中症の危険大
エアコン・サーキュレータ
除湿器で**温度・湿度を管理**
- 35度以上でのハンディファンの使用は危険。**ドライヤーの風をあててるようなもの。冷却タオルを首に巻き風をあてるなど工夫する！
- 外から冷やす：首・脇の下、手のひら**
中から冷やす：アイススラリー（市販の液状の水）

