



# 月刊ワン・ライフ



2021年  
向暑号



## ★「新しい生活様式」における熱中症予防★

新緑の季節となり、日々暑さを感じる時期となりました。年々温暖化が進み、季節の境目を感じにくいこの頃です。気温や湿度が高くなってくると熱中症の発生が増加しています。少しでも快適な夏を過ごせるよう、今回は「予防すること」を中心にお伝えします。

### 熱中症を引き起こす原因

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

### 知っておきたい知識

高齢者の熱中症の半数以上は なんと自宅で起こっています。

自宅を涼しくして、体調管理する事が大切です。



### こんな症状が出ていたら熱中症かも 7つの症状

- めまいや顔のほてり □筋肉痛や筋肉のけいれん □体のだるさや吐き気
- 汗のかき方がいつもと違う □体温が高い、皮膚の異常 □呼びかけに反応しない
- 水分補給ができない ⇒ 自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう



### 日常生活において気を付けてほしい事

#### 環境

- ・室温と湿度を気にかける
- ・適温は24～26℃
- ・湿度は40～60%
- ・冷房や扇風機を活用
- ・エアコン使用中もこまめに換気



#### からだ

- ・食事をしっかりとる事
  - ・こまめな水分摂取
  - ・周囲のみんなで気にかける
- 1日あたり  
1.2L(%)を目安に
- コップ約6杯
- 体温を感じにくい方もいるので、皆で気にかけていく事が大切です！



#### 行動

- ・暑い時間帯の行動はさける
  - ・適宜マスクをはずす
  - ・屋外で作業する際は
- ①短時間に区切る
  - ②クールダウンする
  - ③水分摂取時間を作る



日常で気をつけたり、工夫する事で「予防」できます。上手に付き合い、これからの時期を乗り越えていきたいですね！

お問合せ先

ワン・ライフ訪問看護ステーション ☎:042-768-7955

☎:042-768-7957

