

埼玉回生病院

りはびりつうしん

R6.5・6月号



まだ6月だというのにうだるような暑い日々が続きますが
お加減はいかがですか？

水分補給や休憩をしっかりとって、元気に楽しく一緒に
リハビリ頑張っていきましょう(≧▽≦)

職員一同、元気にサポートさせていただきます♪



近隣の中学校のボラン
ティア部のみなさんと
ゲームで遊んだよ！



皆で棒サッカー



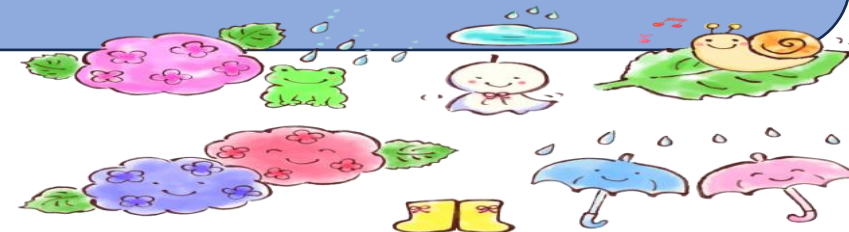
白熱の試合がスタート



梅雨型熱中症とは・・・

暑さに慣れていない時期に、日常生活の中で自分で気がつかないうちに脱水症状と体温の上昇が進んでしまうのが特徴で、梅雨の時期に重なることからこう呼ばれています。

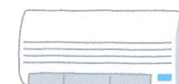
人間は、暑いと汗をかいて体の熱を逃がそうとしますが、湿度が高いと汗が蒸発せず、熱が体にこもって体温を下げにくくなり、熱中症のリスクが高まります。



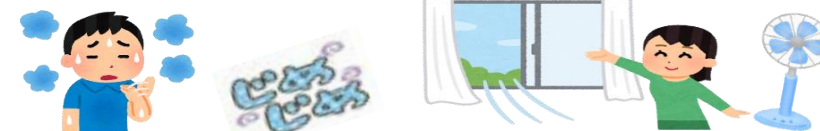
●梅雨型熱中症の兆候

最初に気がつくサインは脱水症状です。ただ、のどの渴きを感じにくい高齢者には、疲労や、ひざなどの痛みが増すといったサインがでることもあります。人によって異なりますが、湿度が60%を超えると、じとじとした汗をかいて、蒸発しにくくなります。いつもより汗が乾きにくいな、と思ったら注意してください。

●エアコンの効果的な使い方



室温については、「冷房の設定温度を28度に」という呼びかけがありますがこれは1つの目安です。人それぞれ室温の感じ方は違うので、快適に過ごせる温度、寝る前であれば、寝付きやすい温度が目安です。温度を下げるためには、窓を開けて部屋を換気することが有効です。じとじとした汗の蒸発を促すことにもつながります。



●エアコン以外の対策

- (1) 規則正しい生活をして、体に負担をかけないことです。体温のコントロールを行なう自律神経を整えるためには、よく休むことが重要です。
- (2) しっかり水分補給をすることです。湿度が高いと、つばが乾きにくくなり、のどの渴きにも鈍感になります。意識して水分をとってほしいです。

