

健康だより



デイサービスセンター 鑄泉苑

令和5年8月吉日

看護師の横川です。
感染症予防対策のご協力ありがとうございます。

毎日暑いですね～
近年の気温の高さは、昔とは比べ物になりませんね。

窓を開けても室温は下がりません。
冷房器具を上手に使用して、
命を守りましょう！！



エアコンの風が冷たく感じたら・・・



エアコンの反対側に
上に向けた扇風機！



これで 風が柔らかく感じます。



命に係わる 怖い脱水！

脱水チェック

- ☑ 軽度(あなどってははいけません！)・・・めまい・立ちくらみ・筋肉痛・こむら返り
- ☑ 中度(これは危険！早く水分！受診も考えて！)・・・強い疲労感・頭痛・吐き気
- ☑ 重度(経口補水液を早く！！人を呼んで！！)・・・歩行障害・血圧低下・意識レベルの低下

一日の必要水分量は・・・

体重×30 mlです。

体重 40 kgの人は、 $40 \times 30 = 1200$ 1200 mlですね。

一度にではなく、時間をかけて少しずつ摂ることが効果的です。

特に、寝ているときは知らない間に汗をかいていますので、寝る前は 特に水分摂取を心掛けましょう！



“暑さ寒さも彼岸まで” などとありますが 近年はそんな定説もくつつがえるほどの気候変動です。

しっかり対策！しっかり体調管理をして、

暑い季節を乗り越えましょう！！