



皆様、いつも当ステーションをご利用いただき、ありがとうございます。
暑い日が近づき夏を感じることが増えてきているかと思います。今月
号は、一足先に『**熱中症対策**』についてのお話です。ご参考になれば幸
いです。



熱中症予防

～熱中症になるまえに～



これだけは守ってほしい 3つの“す”

水分

①ひとつめの“す”



水分摂取は「**こまめに**」が原則です。具体的にご紹介しましょう。

○朝：寝ている間に汗で水分が失われ、起床後200CCくらいを目安に水分を摂りましょう。

○日中：のどが渇く前に水分補給しましょう。摂取量の目安は成人で**1.2Lから1.5L**です。

涼しいところ

②ふたつめの“す”



○室内では

24℃から28℃の範囲でエアコンの設定温度を調整しましょう。体質により適温は異なります。かつて省エネとして推奨されていた28℃設定でも、暑くて体調を崩した人が多数いました。無理は禁物です。特に、高齢者は暑さ感覚が鈍い傾向があります。

睡眠

③みっつめの“す”



○就寝中エアコンは付けっぱなしが基本

日中の設定温度よりも2～3℃高めに設定して、**朝まで付けっぱなし**にすることをおすすめします。就寝直前に消す、またはタイマー設定で1時間後に切れるようにするなど体調に合わせて設定してあげましょう。



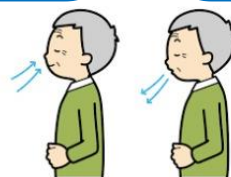
○寝る前に“脳”を冷やそう

暑くて寝苦しいのは、体の**深部体温**が高いから！わきの下の太い血管を冷やすのが有効、ということは皆様よくご存じのとおりです。さて、脳は常時精密に温度管理がされており、平時よりも0.5℃上がるだけで大きな体調不良を引き起こします。

脳の温度が高めになっていると、眠りを誘発する脳内ホルモンであるメラトニンの分泌が阻害され、良質な眠りを確保できなくなってしまいます。

鼻から冷たい空気を送り込むことでいち早く脳を冷やすことができます。

脳冷却呼吸法



1. 冷気を4秒かけて鼻から吸う
 2. 7秒止める
 3. 8秒かけて口から吐く
- 1から3を3回繰り返す・・・そして寝る



猛暑は日本で最大の自然災害です

毎年600人から900人前後が死亡する自然災害、これが熱中症です。新聞やテレビでは「この夏の熱中症による死亡者が100人を超えました。」などと報道されがちです。しかしながら、その数倍から10倍くらいに登ります。平成25年度はなんと1077人の死亡が報告されています。この数字は、最終的に医師が死亡診断書に「熱中症」と記載した人の数字です。集計には6か月以上かかりますので、一般的には報道されません。また、亡くなる方の7割から8割が65歳以上の高齢者ということがわかります。

さらに注目すべきは、約半数が屋内で死亡しているという事実です。こんなに恐ろしい災害は他にはありません。





はなまるからのお知らせ



Instagramはじめました♪

<https://www.instagram.com/hanamaruhoukan/>

HANAMARUHOUKAN



↑
ここからチェック
してみてください♪

ご自宅でできるリハビリや介護方法、スタッフのちょっと笑える日常など順次アップしていく予定です。お気軽に覗きにきてみて下さい♪

※事前に撮影・利用用途に関して許可を頂いたもののみ使用しております。



いいね! :ernoxue、他
hanamaruhoukan 皆さんこんにちは😊こんばんは😊
はなまる訪問看護リハビリステーションです💖
桜🌸も散り新緑🌿の時季を徐々に迎えますが、年々この
時季が短くなっているなあとも感じています😊



利用者様手作り🌸
はなまる訪問看護リハビリステーション



【使える介護のコツ】
やここでしか見れない
スタッフの日常が!



運営体制

○看護師6名 ○理学療法士6名 ○作業療法士1名 ○臨床心理士1名

各種指定等
各種加算等

難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者一般 労災 特定疾患等
24時間対応体制 緊急時 特別管理Ⅰ、Ⅱ 精神(複数回、早期集中)等



はなまる訪問看護 リハビリステーション

お気軽にお電話ください♪

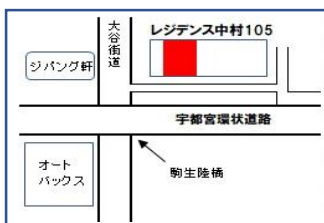


028-678-2990

URL <https://www.hanamaru-nurse.com/>

E-MAIL houkan@nissho-tec.co.jp

月～金 08:30～17:30



メインステーション

宇都宮市駒生町832-29
レジデンス中村105号室



サテライト岡本

宇都宮市下岡本町4520-13
みなみハイツ102号室

介護事業所No.0960190403