



☆ 命を守る熱中症対策 ☆

日増しに暑くなってまいりました。熱中症は正しい知識と早めの行動で確実に防ぐことができます。

見逃さないで！ 熱中症のサイン

軽症 めまい 立ちくらみ こむら返り 大量の汗	中等度 体がだるい 吐き気 頭痛	重度 意識消失 体温が高い 反応が鈍い
--	----------------------------------	-------------------------------------

今すぐ実践！ 3つの予防原則

- ① 渴く前に飲む
時間を決めて水分を。汗をかいたら塩分チャージ
- ② エアコンの活用
温度計や湿度計を設置して、28度以下を目安に
- ③ 体調管理
良い睡眠と、食事を3食しっかり食べる

『もしも』のときの応急処置

- ① 涼しい場所へ移動 → エアコンの効いた室内や日陰へ
- ② 体を冷やす → 太い血管がある首、脇、足の付け根を冷やす
- ③ 水分補給 → **意識がはっきりしている場合のみ、水分摂取を**

意識がはっきりしない場合は早めの受診！ 判断に迷う場合はご相談ください！



看護師 佐藤友美

☆ 暑熱順化(しょねつじゆんか)について ☆

一暑熱順化とは体が暑さに慣れること一
暑熱順化できていない状態では、熱中症になりやすくなります。

一暑熱順化に有効な対策一
日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には数日から2週間程度かかります。



チェックしてみましよう。



点数確認	7~9点 暑熱順化できているかも
	4~6点 複数の習慣で汗をかくことができている
	3点 汗をかくことを習慣づけましょう
	1~2点 体が暑さに慣れていないかも
	0点 体が暑さに慣れていない状態です

暑熱順化チェックリスト

1. 入浴（湯舟に入るもの）	点数
<input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している	3
<input type="checkbox"/> 週に3日入浴している	2
<input type="checkbox"/> 週1, 2日入浴している	1
<input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない	0
2. 運動（汗をかく程度のもの）	点数
<input type="checkbox"/> 週に5日以上している	3
<input type="checkbox"/> 週に3, 4日している	2
<input type="checkbox"/> 週に1, 2日程度している	1
<input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない	0
3. 汗をかく行動（外出など）	点数
<input type="checkbox"/> 週5日以上あった	3
<input type="checkbox"/> 週3, 4日以上あった	2
<input type="checkbox"/> 週1, 2日以上あった	1
<input type="checkbox"/> 汗をかく機会がなかった	0

理学療法士 高野有希

リハビリ訪問看護ステーションつばさ
居宅介護支援事業所つばさケアサポート

福島県相馬市新沼字坪ヶ迫11-1

TEL 0244-36-1127

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ原町

訪問看護ステーションつばさ南相馬

福島県南相馬市原町区馬場赤柴81-7

TEL 0244-32-1682



NHつばさ原町



NHつばさ互理



NHつばさ相馬

Instagram
随時更新
してます！

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ互理

リハビリ訪問看護ステーションつばさ仙南

宮城県亶理郡亶理町逢隈中泉字上谷地264-3

TEL 0223-35-6027