

# 浜りハ通信

29年8月1日  
46号発行



## 浜通り訪問リハビリステーション

野馬追も終わり、いよいよ夏本番ですね。8月は葉月「葉が（落ちる）月」から葉月となったと言われてい  
ます。旧暦では、8月は秋なんです！！でも、まだまだ暑い日が続いていますね。夏野菜の収穫に畑に出たり、  
日課の散歩をしたり、テレビで高校野球を観戦したりと過ごし方は様々ですが、今盛んに言われている熱中  
症の危険は生活の中にたくさんあります。今回は、改めて熱中症の予防・対策について紹介します！

**熱中症**は、高温多湿な環境に、身体が適応できない事で生じる様々な症状の総称です。

症状としては、①めまいや顔のほてり②筋肉痛や筋肉のけいれん③体のだるさや吐き気④発汗の異常  
⑤体温が高い・皮膚の異常⑥呼びかけに反応しない・まっすぐ歩けない⑦水分補給ができない があります。

「家の中にいるから大丈夫」「汗をかいてないから大丈夫」  
「お茶を飲んでるから大丈夫」



熱中症の危険性をお話すると、よく返答される言葉です！  
本当に大丈夫なのでしょうか？



★熱中症を引き起こす3つの要因

- 環境**：気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、閉めきった屋内、エアコンのない部屋、  
急に暑くなった日 家の中でも注意が必要です！
- からだ**：高齢者・乳幼児・肥満の方、糖尿病や精神疾患といった持病、低栄養状態、下痢やインフルエ  
ンザでの脱水症状、二日酔いや寝不足といった体調不良 汗がでない・出過ぎも注意が必要です！
- 行動**：激しい筋肉運動や慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給できない環境  
緑茶やコーヒーなどカフェインを含む飲み物は、利尿作用があります。  
麦茶や少量の塩分が入ったスポーツ飲料、経口飲料水などがお勧めです！！

★熱中症の予防・対策

- 暑さに負けない体作り**：気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、  
適切な食事、十分な睡眠を取るようにしましょう。
- 暑さに対する工夫**：適度な空調で室内の温度調節（24℃～28℃以下）、衣類の工夫、  
直射日光を避ける、冷却グッズの使用、自分のいる環境の熱中症危険度を気にする習慣が大切です！

