

まんぼう通信



令和6年8月1日 No.115

みなさん、こんにちは！

今年の夏の気温は全国的に平年より高く、観測史上最も熱くなった昨年に匹敵する暑さとなる可能性があります。そんな今年は特に熱中症の予防が特に重要になります！早めの予防で災害級の暑さを乗り越えましょう！

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り



- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

さらに**重症**になると...

意識がない
水分が摂れない
けいれん
歩けない

隠れ脱水症に注意！



こんな時は
救急車要請をする！

尿の色でセルフチェックをしましょう



いい感じです！ 普段通り水分をとりましょう◎

問題ありませんが、もう少し給水しましょう(コップ1杯の水分をとりましょう)

1時間以内に**250ml**の水分をとりましょう

今すぐに**250ml**の水分をとりましょう
発汗している場合は**500ml**の水分とりましょう

今すぐに**1000ml**の水分をとりましょう
これより濃い場合や血が混ざる場合は早急に病院受診をしましょう

1日あたり

1.2L

を目安に！



※ 水分量について医師から指示が出ている場合はそれに従いましょう

高齢になると暑さを感じにくくなります！早めの対策を！
特に就寝時は積極的にエアコンを使用し熱中症予防に努めましょう！



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問看護ステーション
管理者：阿部 孝子
TEL：0226-25-8323
FAX：0226-25-8324



◀公式HP

公式Instagram▶

