



ケアフル通信

令和5年7月 No.110

ケアフル訪問看護
リハビリステーション 発行
TEL 0574-49-7570
FAX 0574-49-7571
介護保険事業所番号 2161290057



危険!! 熱中症に注意しましょう!!



熱中症とは、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛など暑い環境で生じる健康障害です。体温が上昇することで体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、産熱（身体が熱を作る働き）と放熱（身体の外に熱を逃す働き）のバランスが崩れて体温の調整機能が働かなくなることで引き起こされます。症状が深刻な時は、命に関わることもあります。

《熱中症の対策》

喉の渇きを感じる前に
こまめな水分補給を!!

汗をかく習慣を!!

エアコンや扇風機を使用する。
室温 28 度を目安に!!

暑い時には我慢や
無理をしない!!

水やお茶では不十分です。
電解質の補充も!!

涼しい服装をする!!

《熱中症の初期症状》



立ちくらみ



こむらえり



倦怠感

軽度
立ちくらみ・めまい
・足がつるなど

体温が上がると体の表面を流れる血液の量が増えて血液が体全体に行き渡る為、一時的に血液が足りなくなり血圧が下がることがあります。その時、脳に十分な血液が送られず酸欠状態になる為。

中等度
嘔吐・倦怠感・
体のけいれんなど

汗をかいて体内の水分を失った時、十分に水分を摂取しなければ脱水症状になり嘔吐や倦怠感を感じるようになります。また汗をかくことで体内の塩分が不足し、筋肉のけいれんを引き起こすことがあります。

重度
倒れ込み・
意識障害など

体温が上がり体温を調整する働きが追い付かなくなると脳に影響が及び、倒れたり意識障害をきたすことがあります。熱射病という症状で、体にとって非常に危険な状態です。

◆ めまいやふらつきなどの熱中症の初期症状に気付いたら、すぐに休んで、水分・電解質補給をしましょう。状態が特に変わらない時は受診をおすすめ致します。

～ 綺麗なお花のご紹介です ～

♡♡ 訪問宅で見つけました～♪

訪問宅のM様の玄関先に、めずらしいサボテンの花が満開に咲いていました～ ✨



奥様に、今年はとても綺麗に咲いているのでと見せていただきました。訪問したリハビリスタッフはとてもラッキーな様です。私も、こんなにピンク色で大きな花が咲くサボテンは初めて見ました。短期間しか咲かない貴重な花が見れたと伺い、M様や奥様との出会いに感謝です ♡♡



♡♡ 『みのかも健康の森』に行ってきました～♪

自然を家族で楽しんだり、BBQやアスレチックができる場所『みのかも健康の森』では、この時期、紫陽花が満開です。見に行ったスタッフより、「見てください！ハートの紫陽花があったんです～」と可愛い笑顔で写真を見せてもらいました。さすが新婚さん♡ 紫陽花も祝福してくれているのかしら？

皆さんも『みのかも健康の森』に行ったらハートの紫陽花を見つけてみてくださいね～ ♡



ケアフル

訪問看護リハビリステーション

☆お気軽にお問い合わせください☆

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21