

ケアマネかがやき

～ 熱中症の予防 ～



熱中症と聞くと、屋外で発症するイメージがありますが、実は屋内でも発症します。

この最近の夏は、真夏日や猛暑日が多くみられ、屋内の気温も上がりやすくなっています。「室内だから大丈夫」と油断せずに、暑さ対策をしっかりと行っていきましょう。

★ 室内では ★

- ・ 扇風機やエアコンで温度を調節する
- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
- ・ 室温をこまめに確認する



★ 屋外では ★

- ・ 日傘や帽子を着用する
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩をとる
- ・ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



★ からだの蓄熱を避けるために ★

- ・ 通気性のよい、涼しい服を着用する
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



★ こまめに水分を補給する ★

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

※アルコールは利尿作用があり、身体の中の水分を外に出してしまうため、水分補給には向いていません。



～お誕生日おめでとうございます～



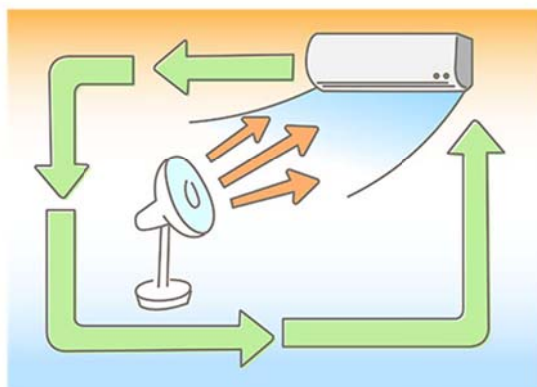
※本人または親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

★ 空気を循環させる ★

「冷たい空気は下へ溜まりやすく、暖かい空気は上がる」という性質が空気にはあり、エアコンをつけていても部屋の下の方だけが冷たいという「温度むら」ができます。

エアコンの風向を上方向や水平方向に調整したり、扇風機の風を天井へ向けて当てたりして、空気を上から下に循環させましょう。

少し暑いときは設定温度を下げるよりも、エアコンの風量を強くしたり、扇風機と一緒に使ったりすると、同じ温度でもより涼しく感じます。



政府広報オンライン：暮らしに役立つ情報より転載



より効率的に「温度むら」を解消したい場合は、空気を循環させるための機器(サーキュレーター)があります。

