No.25

福祉用具ご利用者様・ご家族様

だんらん福祉用具貸与販売事業所
管理者　村松　明日美

真夏の日差しがギラギラと照りつける日が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

梅雨が明ければ、いよいよ真夏の到来です。気温が上昇するので、外出するときは紫外線対策だけでなく、熱中症対策も欠かせません。熱中症は特に高齢者を中心に死亡する可能性もある、恐ろしい病気です。また若年者でも、重症になると死亡することがあります。

熱中症予防のために○○○

○暑さを避けること

室内では・・・

●扇風機やエアコンで温度を調節

●遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

●室温をこまめに確認

外出時には・・・

●日傘や帽子の着用

●日陰の利用、こまめな休憩

●天気の良い日は、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、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する

●保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

○こまめな水分補給

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

もし、熱中症が疑われる人を見かけたら

○涼しい場所へ避難させる

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

○からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）

○水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

だんらん福祉用具貸与販売事業所

〒942-0171

新潟県上越市頸城区北方東拼 48 番地 1

Tel　025-530-3657