

気温が低めでも、  
くもりの日でも要注意!

# 梅雨時の

# 熱中症

2ヶ月連続  
熱中症  
予防特集①



## 湿度が高いと危険度アップ

暑さで体の中の温度が上がると、汗をかいて乾かすことで、体の表面から熱を逃して体温を下げます。このとき、汗が乾かないと、体温が下がらず熱が体にこもったままになり、熱中症になつてしまいます。湿度が高いと汗が乾きにくいため、涼しいときでも熱中症になることがあります。熱中症の危険度は、「汗が乾くかどうか」が非常に重要です。



熱中症の危険度

## 「暑さ指数」

を算出するための割合

熱中症のなりやすさは  
湿度が特に重要!

※あたたまった建物や地面から出る熱

浴室・台所は特に注意!

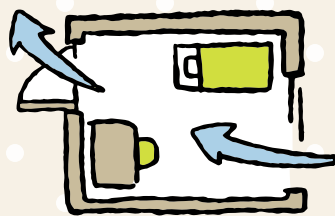
浴室や台所は、せまい場所でお湯や火を使うため、気温が上がりがやすい場所です。また、湯気で湿気が多くなるため、熱中症の危険度が高くなります。入浴中や調理中は、窓を開けるか換気扇を回して換気し、暑くなって汗をかくようなら一度休憩しましょう。水分補給も忘れずに!

## 梅雨どきから真夏まで 熱中症予防



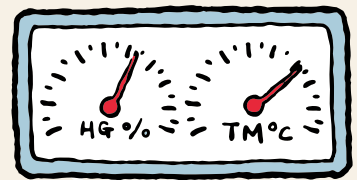
## 服はゆったり、乾きやすい素材で

えり元、そで口、すそなどが開いた服は、風が通りやすく体の熱を逃してくれます。適度にゆとりのあるサイズだと快適。素材は汗を吸いやすい綿や麻のほか、乾くのが早い吸湿速乾素材もおすすめです。



## 風通しよく、換気と冷房を活用

湿度を下げるには換気が効果的です。雨の日でも、雨降り込んでこない窓を2ヶ所、少し開けて空気の通り道を作って、室内の空気を入れ替えましょう。エアコンの冷房や除湿も効果的ですが、1度は必ず換気も。



## 温度と一緒に湿度もチェック

熱中症のなりやすさには、湿度が大きく関わっています。湿度も表示できる温度計などを活用して、こまめに湿度をチェックするようにしましょう。特に梅雨どきは、気温が低いときでも湿度が高いときがあるので要注意。

結の中庭に植えた  
野菜が育って来ました



ナス・トマトなど  
収穫が楽しみ!



みんなで風船バレー

デイサービス  
結  
だより

うちわで風船を  
ネットの向こうへ  
打ち返します



6月のカレンダーは  
ショウブとホタル



梅雨で雨続き...  
てるてる坊主を  
作りました



まだまだコロナ禍が続きますね。ワクチンの注射の予約をするのにも、ひと苦勞のようですね。で、注射といえば、先月に続きさらに思い出すことがあります。

ワタシが昔からお世話になっている主治医がいます。先日体調が悪いときに診てもらいました。久しぶりに見た先生は頭が真っ白になっておられて、「先生、頭が真っ白になりましたね」と言っと「そもそも爺さんやからな!」とのことでした。

よくよく考えると、ワタシが若い時から見てもらっているの、相当な年齢のはず。なんとなくアヤシイ雰囲気漂っています。相変わらず雑談が多いので、なかなか診察が進みません。

その先生が「注射しとかか」というので、早く治したいこともありお願いしました。すると、先生が注射器を取り出しましたので、おまわす「先生も注射できるんですか?」と言ってしまいました。

所長コラム  
オオブリタ  
日記



先生は「そらワシは医者やからな。注射くらいできるで」と怪しげな手つきで注射器に薬を入れていきます。もちろんお医者さんが注射できるのは知ってますし、以前にもこの先生に打ってもらったことでもあります。しかし、今の状態においては看護師さんに打ってもらいたいと心の声が言っております。

仕方がないので覚悟を決めて腕を出すと、先生の後ろで看護師さんがニコニコとこちらを見ています。なんやら、思ったら、いきなりプスツと針を刺されました。

刺す前には「チクツとしますよ」とか言うてくださいよ! と思いましたが、逆にこの先生から「ほな刺すで」などと言われるほうが嫌かもと思っただ次第です。

ワクチンを打ってもらったときには、そこそこベランで注射慣れしてる看護師さんに打ってもらいたいなあとずっと思っております。

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護  
通所介護・介護タクシー  
http://yuinet.co.jp/

ゆいまーるケアセンター  
ゆいまーるケアセンター総持寺  
デイサービス 結

茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697  
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875  
茨木市沢良宜西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet デザインラボ ユイネット ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング

UD FONT  
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

6月号 2021年6月1日発行 第114号  
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる