

知らないうちに重症化

# 熱中症に

## 気付けない!?



症状に気付く前に  
いつのまにか重症化

熱中症になる前には、頭痛・めまい・  
筋肉痛・体のだるさなどの前兆とな  
る症状に気付く場合もあります。ま  
ったく症状に気付かないまま意識  
障害等の重い症状が出ることもあり  
ます。健康な人でも、寝不足や飲酒  
などが原因で、体調の変化に気付  
けなくなります。

「なるもの」と思って  
いつでも対策を!

健康な若い人でも、気付かない  
うちに重い熱中症になって、倒  
れてしまうことがあります。特  
に暑さが厳しい今年は、だれで  
も熱中症になる危険と隣り合  
わせです。予防より一歩進んだ  
「習慣化」で、毎日の生活習慣  
の中で対策しましょう。

「のどが渴いた」と感じたときには、  
すでに脱水症状が進行していま  
す。自覚症状が出る前に、「暑いと  
きは熱中症になるもの」、「自覚症  
状は気付けないもの」と構えておい  
て、夏の間は毎日の習慣の中に熱  
中症対策を組み込んで、いつでも対  
策をしておきましょう。

毎日の習慣に

いつでも熱中症対策

時間と量を決めて  
欠かさず水分補給



十分に食事が  
摂れている人  
は、午前  
500ml、午後  
から500ml、  
夕食後にコッ

プ1杯程度を目安に、時間を決  
めて水分補給しましょう。

食事はいつも以上に  
規則正しく



1日に必要な飲  
水量(2リット  
ル前後)の半分  
は食事から摂つ  
ています。みそ汁やスープ、お茶

漬けなど水気が多い食事や、ゼ  
リーやプリン、玉子豆腐などで  
水分と栄養を補います。

涼しく過ごせる  
場所を決めておく



特に気温の上  
がる午前10時  
〜午後3時  
くらいの間は、冷

房の効いた室内で過ごせるように  
居場所を決めておきます。自宅にい  
るのが難しい場合は、デイサービス  
などをの利用も検討します。

周りの人に  
気をつけてもらう



自分で気をつけるだけ  
では不安な人は、家族  
や近所の方どうしで定  
期的に声をかけてもら  
うように、事前に相談  
してみましよう。朝晩のあいさつ  
だけでも、異常に早めに気付いて  
もらうことができます。

もし熱中症になってしまったら

- ① すぐに水分と塩分を補給
- ② 涼しい場所へ移動
- ③ 首・わき・足のつけねを冷やす

めまい・しびれ・  
吐き気・けいれん・  
意識障害などの  
症状があれば  
医療機関へ!



夏は  
かき氷!



ゲーム機で  
ボウリング大会

管理者が  
一生懸命作りました



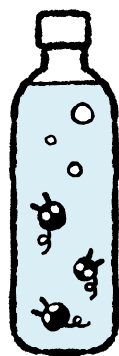
座ったままで  
参加できます

＼おみごと／

なんか梅雨に入ったと思つたら早々と明けて、一気に暑くなりましたねえ。その暑さも尋常ではない感じで、まだ体が暑さに慣れていないせいもある、耐えられませぬな。

先日も車に乗って一人で出歩いていましたが、熱中症にならないようにと水分を大量に摂取しておりました。ところが、車に乗っているとクーラーをガンガンに効かせていますので汗をかきません。で、大量に摂取した水分はどうなるかというとそのままオシッコになります。ということ、1時間くらいでトイレに行きたくなります。

トイレに行くためには車から降りて暑いところを少し歩くのですが、これがまた半端なく暑い。たまたまたまた水分を大量に摂るのですが、すぐに車に戻るの涼しくて汗をかきませぬな。で、また1時間後にはトイレに行きたくなります。で、また暑い中をトイレを見つけて向かうわけですが、その間が極めて暑い。それでまた大量に水分を……という繰り返し。ようは暑いのは車から降りてトイレに向かう、そしてトイレから戻る短時間だけなのですな。なのに水分の摂り過ぎでトイレが近くなる。いわばオシッコス



所長コラム

オオブタ日記

パイラルに陥るわけですな。というわけでも何度もコンビニやスーパーのトイレにお邪魔しました。ありがたいもんですな。

そして、そこで気が付いたのが大きなスーパーのトイレ付近には授乳室なるものがあるということですね。

ワタンが子供の頃には、人前でも平気で母乳をあげているお母さんがいましたよ。ちよっとドキッとしましたが、それが普通と思つてました。今はそんな人はいませぬな。で、その授乳室の扉をよく見ると

「男性も利用できます」と書いてあるではないですか。

「えー、そうなんや。最近の若い人は男性でも乳がでるんやー」と驚いてしまいました。さすがジエンダーレスとか言われているだけあって、そこまで来たのかと感動すらしました。

で、事務所で「最近男性も乳が出るらしいな」と言うところ「出ませぬ。最近缶入りのミルクもあるんです」と教えていただきました。

なんやそうなんや。ややこしい。せつかくジエンダーレスというくらいなのでそれくらいは……と思いましたが、また叱られそうなのでそれくらいにしときますです。