

熱中症の症状と応急処置

暑い環境で体調がおかしくなったら、まず熱中症を疑いましょう。熱中症は重症化しないよう、いざというときに慌てないために基本的な応急処置のポイントをおさえておきましょう。



チェック1
熱中症を疑う症状がありますか？
(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

チェック2
意識がある

いいえ →

救急車を呼ぶ



意識がないのに無理に水を飲ませてはいけません

はい ↓

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やす

涼しい場所へ避難し
服をゆるめ体を冷やす

チェック3
水分を自力で摂取できる

いいえ

塩分が入った
スポーツドリンクや
経口補水液・食塩水が
よいでしょう

はい ↓

水分・塩分を補給する

氷のうなどで、首・わきの下・
太腿のつけ根を集中的に冷やす

チェック4
症状がよくなった

いいえ

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って発症時の状況を伝える

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅

暑い夏を上手に乗り切ろう！

夏バテの主な原因は自律神経失調症、水分不足、胃腸機能の低下があげられます

夏バテ対策と予防

- ①しっかり食べる
失ったビタミンやミネラルを補給する
- ②十分な水分補給
のどが乾く前にこまめに補給する
- ③冷房による冷えすぎに注意
外気温との差が5～6℃が理想
寝るときはタイマーを忘れずに
- ④適度に運動する
適度な運動で生活にリズムをつけ
自律神経の働きを整えストレス解消
- ⑤睡眠をしっかり取る
寝る前に入浴すると眠りやすくなる
十分な睡眠で疲れを翌日に持ち越さない



ロコモ体操

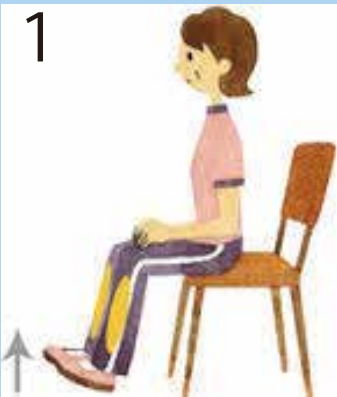


ロコモとは・・・

ロコモティブシンドロームの略で、運動器症候群のことを言います。

骨、関節などの働きが衰え、日常の自立が難しくなり、寝たきりや介護が必要になる状態。

1



- ①椅子に座る
- ②つま先を上下

効果：転倒・膝痛・筋力低下予防

2



- ①つま先を上げる
(すねを意識)
- ②踵を突き出す
(太ももを意識)

効果：転倒・膝痛・筋力低下予防

3



- ①両足をそろえる
- ②両踵を上下

効果：転倒・膝痛・筋力低下予防

4



- ①片膝を引き寄せる
- ②頭を軽く上げる

効果：腰痛予防

いつまでも健康に過ごしましょう！！

第10回はつらつ健康教室 ～肩コリ予防教室のご案内～

開催日時 平成28年7月27日

午後1時30分～午後4時
(12時30分開場) 予定

会場 通所リハビリテーション そよ風くろぎ
対象 65歳以上で介護認定を受けていない方
受講者のご家族も見学可能です

定員 20名 (要予約)

お問い合わせ

角整形外科医院

☎ (0943) 33-2121

担当：ヒグチ／クロイワ

主催：くろぎ PPK プロジェクト