

熱中症について学ぼう

熱中症は体の中に熱が溜まった時に起こる、色々な体の不調を言います。暑さに体が慣れていない時期にこそ注意が必要です。

熱中症の症状

軽 めまい、立ちくらみ、大量の汗… ”熱失神”
中 頭痛、吐き気、倦怠感、脱力感… ”熱疲労”
重 嘔吐、けいれん、高体温、意識障害… ”熱射病”

熱中症の予防・対策

- ① こまめな水分補給を!!
のどの渇きを感じる前に水分補給を。
外出時は飲み物を持ち歩く。
- ② お部屋を涼しく!!
直射日光を遮り、扇風機やエアコンを上手に利用する。
- ③ 外出時の工夫!!
外出時は帽子や日傘を利用し、炎天下の外出は避ける。
服装を工夫し、保冷剤や冷たいタオルを活用する。
- ④ 日頃の体調管理!!
バランスの良い食事と睡眠を十分にとる。普段から汗をかく習慣をつけて、体温調整しやすい体づくりをする。



熱中症の応急処置

- ① 涼しい場所へ移動する。
- ② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる。
- ③ 塩分や水分を補給する。



激しい頭痛や嘔吐、40度近い高熱がある場合や、自力で水分が摂れない、異常行動、意識障害が見られる、けいれんを起こしているなどの場合は**一刻も早い対応が必要のため、すぐに救急車を呼んでください。**

熱中症は迅速かつ適切な措置をとることによって回復できる疾病ですが、死亡事故は無くなりません。

こんな人は注意!!

高齢者と乳幼児は要注意。
熱中症患者の半数は65歳以上

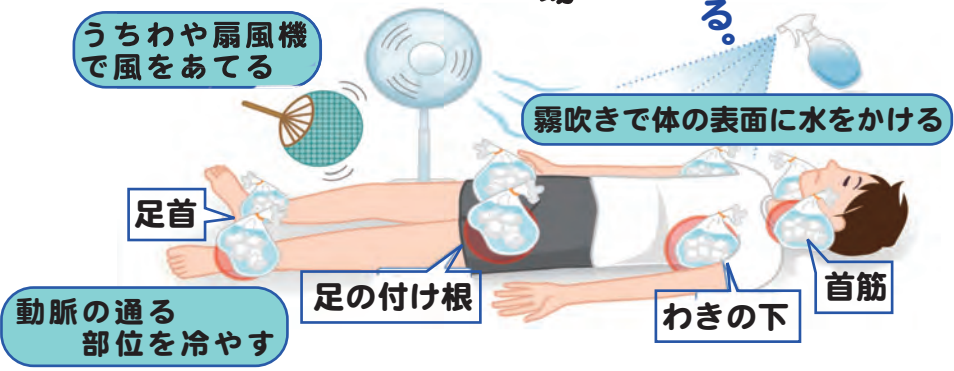
- 持病のある人
- 肥満の人
- 体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人

こんな日は注意!!

梅雨明け後の7〜8月
● 気温が高い
● 湿度が高い
● 梅雨の合間の急に暑くなった時



屋外だけでなく屋内でも注意が必要です。お互いに声を掛け合い、熱中症を予防しましょう!!



「避難指示(緊急)」「避難勧告」「避難準備・高齢者等避難開始」とは

1. 避難準備・高齢者等避難開始

2. 避難勧告

3. 避難指示(緊急)

災害発生のおそれ

高

1. 「避難準備・高齢者等避難開始」とは

災害により、今後「避難勧告」や「避難指示(緊急)」を発令する事が予測される場合に発令されます。**避難に時間を要する方(ご高齢の方、障害のある方、小さなお子様がいる方など)とその支援者は、避難を始めて下さい。**その他の方は、避難の準備をして下さい。

2. 「避難勧告」とは

災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合に発令します。**速やかに避難場所へ避難をして下さい。**もしくは近くのより安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

3. 「避難指示(緊急)」とは

二次災害など状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合に発令します。まだ避難していない方は、**緊急に避難場所へ避難をして下さい。**もしくは今いる場所より、より安全な場所へ避難して下さい。



口腔体操

＜口腔体操の重要性と効果＞

口腔には、食物を噛んで飲み込む他にも多くの役割があります。例えば感情表現や噛み合わせによる平衡感覚の維持、言葉を発する、消化や免疫物質の分泌、呼吸などです。これらの機能が一つでも低下してしまう事は生きること何らかの支障を与えかねないのです。その為、口腔機能の維持向上に口腔体操は重要なのです。口腔体操に効果的なのが「**パタカラ体操**」です。



くちびるを破裂させるように



上下の唇の開け閉め

弱ると...

吸う・飲むが難しくなる



舌の先を歯切れよく



舌の先

弱ると...

食べものを押しつぶせなくなる



舌の奥をのどに押しつけるように



下の奥(付け根)

弱ると...

飲み込みが難しくなる



舌の先をくるくるまわして



舌を反らせる

弱ると...

食べものを丸められなくなる

皆さんも食事前や飲み物を飲む前にやってみて下さい。



医療法人 角整形外科医院 HP
<http://sumi-seikeigeka.com>



通所リハビリテーション そよ風くろぎ ブログ
<http://soyokazekurogi.blog.fc2.com>



facebook



Instagram

そよ風くろぎ



【いいね!】
をお願いします!!