



支援は御「縁」から「始」まります。私たち4人の支援専門員が「縁」あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。

始縁だより

発行 平成29年 9月号

夏の夜は危険！ 「夜間熱中症」とは？

ニュースなどで毎年よくといあげられる「熱中症」。その中でも「夜間熱中症」になるケースが年々増加しています。特に高齢の方は暑いと感じる感覚や汗をかいて体温を下げる機能がおとろえ、体内の水分の量が少なくなっているのに喉の渇きが分かりにくいいため、熱中症を発症しやすくなります。

【このような症状、あったら要注意！！】

～手のしびれ、めまい、頭痛、吐き気等が重症化すると、入院に至るケースもあります。

脱水症状を防ぐための3つの方法

① 室内温度は28度を目安に

風よけは1500～3000円ほどで購入できます。



エアコンを使うことに抵抗を感じる方もいらっしゃいますが、室内を温度調整するには一番便利です。ただし、エアコンの冷風が直接体に当たらないよう、風向きの調整や扇風機を利用して循環させるようにしましょう。

エアコンがない場合は網戸にして扇風機を利用すること、保冷剤をタオルでくるんだものを脇の下や首などにあてて体を冷やすことも工夫の方法の一つです。

② 寝る前にも水分補給を

水は一度に大量に飲むのではなく、数回に分けてこまめに一口ずつ飲む方が、身体の中に蓄えやすいです。「夜トイレに起きたくないから」と水分を控えると、逆に発汗が増えて脱水症となります。また、寝ている間は大量の汗をかいて水分が奪われます。

寝る前にも水を飲むことを、ぜひ習慣にしましょう。

③ パジャマや寝具の工夫

麻の素材は汗を吸ってすぐに乾かしてくれ、通気性も抜群です。量販店では高品質でお手頃な価格のものもあります。一度試してみたいはいかかでしょうか。

できる工夫や取り組みを行って、猛暑を乗り切りましょう！！

※乳腺エコーの検査を受けることができるようになりました。乳がんは高齢になっても発症リスクが高く、早期発見が大切です。詳しくは病院のスタッフにお訊ねください。