



看護師



季節の看護 ポイント情報

【熱中症】

体の中と外との“あつさ”の差によって引き起こされる体の不調です。急な暑さにより主に高齢者に起こるもの、高温環境で幼児に起こるもの、熱い環境の労働で起こるもの、スポーツ活動中に起こるものなどがあります。熱中症は、軽症（けいれん・数秒間の失神）から重症（意識障害・おかしな言動・過呼吸・ショックなど）までさまざまです。きわめて短時間で急速に重症になることもありますので、十分に危険性を理解しておくことが大切です。

熱中症予防 8 ケ条

- 1、知って防ごう熱中症
- 2、暑い時、無理な運動は事故のもと
- 3、急な暑さは要注意
- 4、失った水と塩分を取り戻そう
- 5、体重で知ろう健康と汗の量
- 6、薄着ルックでさわやかに
- 7、体調不良は事故のもと
- 8、あわてるな、されど急ごう救急処置

日本体育協会「熱中症予防の原則」より



【脱水】とは

体の中の水分や塩分が不足した状態のことをいいます。高齢になると、口乾感覚が鈍くなり水分摂取量が減るなど、脱水に対する抵抗力が弱くなり、脱水を起こし易くなります。気づくのが遅くなると、血液濃度が高く凝固し易くなる為、脳などの血管に血栓（脳梗塞など）をおこしやすくなります。

【予防の為に】

1日 1.5～2リットルを目安として、何回かに分けて水分補給をしましょう。（一度に多量に摂取すると心臓や腎臓に負担をかけます。）食欲がない時も、お茶、牛乳、ジュース、ゼリー、水分の多い果物などをとりましょう。

子供のケア ポイント情報

夏の子どもの健康対策

規則正しい生活に心がけよう。

大人に子どもの生活を合わせるのではなく、子どもの生活に大人が合わせていきましょう。夜は8時～9時にお布団に入るようにしよう。暗くして深い眠りに就くと成長ホルモンが出て、疲れや病気を早く回復してくれます。

小さい子ども(乳児・幼児)ほど午後1時～3時くらいまでのお昼寝をすると良いでしょう。(昼寝をしすぎて、夜寝れなくならないように調整しよう。)

お菓子の食べ過ぎ、ジュースの飲みすぎに気をつけよう。

時間を決めておやつはとろう。だらだら食べないようにしよう。

水分はとても大事。お茶で充分です。

冷房の使い方に気をつけよう。

暑いけど、換気をしよう。できれば自然の風を取り込もう。

冷房を使う場合は、27～28（強風でも可、直接身体に当たらないように風向を調節する）くらいで外気温との差をなるべく少なくしよう。