

亀有病院 在宅診療ニュース



皆様は5月といえば・・・何を思い出されますか
鯉のぼり・端午の節句・母の日・菖蒲湯・八十八夜・・・など色々ありますね

藤の花も華麗で素敵ですね ✨



『熱中症について』



最近は早い時期から暑さを感じるようになりますが、気を付けなければいけないのはまだ体が暑さに慣れていないため体温調整が出来ずに熱中症になりやすいと言われています。

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

部屋の中でも注意が必要です
エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう
体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

温度・暑さ指数を確認する

扇風機や換気扇を併用する
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

換気をして屋外の涼しい空気を入れる

暑いからエアコンつけてね!

窓とドアなど2カ所を開ける

さらに 気をつけるべきポイント

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で
2m以上
離れている時
(十分な距離)

マスクを着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

● 1時間ごとにコップ1杯

● 入浴前後や起床後もまず水分補給を

● 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

コップ約6杯
(ペットボトル500mL×2.5本分)

お知らせ 東京都23区内で带状疱疹ワクチンの接種が開始になりました。
対象者の方は無料で受けられます。対象でない方も区の助成制度があります
ご希望の方は往診の際にお声かけください