

彦根中央 リハビリぽすと

令和元年8月号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

八月を迎えて

この原稿を書いております7月は、例年と比べて 本当に過ごしやすい夏を迎えておりました。ところが、月末になったとたんに、西日本の梅雨は明けるしカンカン照りが続くやら・・・今年の夏は、エルニーニョ現象？の影響なのか『冷夏』であるとの長期予報はどうなったのでしょうか？それでも、雨の日が例年と比べると多いのでしょうか？東日本でも、昨年とは約30日遅れて梅雨が明けたそうです。過ごしやすい夏といえども、病院のほうには、熱中症と思われる高齢者の方が例年同様に多く来院されます。

くれぐれも、外気が過ごしやすくても、高齢者の方々は体温の調整や気温を感じる感覚が衰えておられます。いつもそばには、水分を準備し、無理せず日陰などで涼しくできるようにお願いします。自分の身体や体力を過信しないようお願いします。

健康コラム

高齢者と熱中症対策

高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。

以下の事に気を付けてください

1.「気温や湿度を」計って知ろう

高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、まわりの環境の危険度を知りましょう。

2.「室内を」涼しくしよう

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

3.「水分を」計画的にとろう

高齢者の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。

4.「お風呂や寝るときも」注意しよう

入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴時前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくといよいでしょう。

5.「お出かけは」体に十分配慮しよう

外出をする際は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。服装を工夫する他、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	吉田	吉田	×	吉田	新庄
午後	吉田	吉田	×	×	吉田	新庄

午前診察 9:00～12:00 休診日：木曜・日曜・祭日

午後診察 4:30～ 6:30

第1・第3火曜は午前・午後とも新庄先生になります。

ご連絡

8/12(月)から14(水)は夏季

休暇をいただきます。

くれぐれも熱中症にはご注意ください。水分の補給などは、こまめに行いましょう。

