【介護予防教室】

2016年6月29日

熱中症対策についておそわりました

　サロンの一環として熱中症対策を皆で勉強しました。当日は計14名の方が前田医院の看護師赤堀先生の話を熱心に聞きました。

　熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

【熱中症の症状】

① めまいや顔のほてり
② 筋肉痛や筋肉のけいれん
③ 身体のだるさや吐き気
④ 汗のかきかたがおかしい
⑤ 体温が高い、皮膚の異常
⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
⑦ 自分で水分補給ができない

【応急処置のポイント】

① 涼しい場所へ移動しましょう
② 衣服を脱がし、身体を冷やして体温を下げましょう
③ 塩分や水分を補給しましょう

もし熱中症かなと思ったときは、すぐに救急車を呼びましょう