ハートリハ便り

猛暑緊急特別号
平成３０年8月1日発行

猛暑対策特別特集

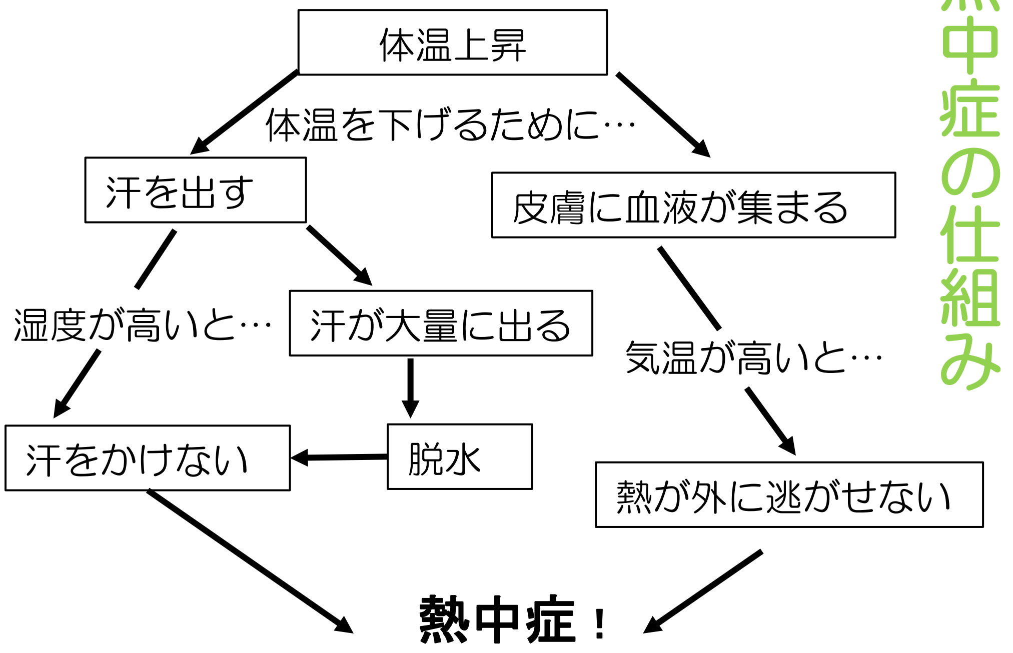
過去最高の猛暑となっている今年。気象庁はこの暑さに対して「災害レベル」としています。熱中症で搬送される方も過去最高を記録しており、他人ごとではない大きな問題となっています。そこで、リハビリとは少し異なりますが、特別号として、暑さ対策に対する特集を行います。ぜひ、他人ごとと思わず、自分の身、家族の身は自分で守るようにしていきましょう。

熱中症

気温や室温が高い環境で、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の熱を外に放散しにくくなり、体温を調整できなくなることで起こる症状や障害を言います。

熱中症の仕組み

日差しや高温の中、運動や仕事をすると…



- 汗が出ずに体温が上がり続ける⇒高体温
- 体内のバランスが崩れる⇒筋肉痛・こむら返りなど
- 血液が脳にいきにくくなる⇒めまい・立ち眩み・失神

65歳以上の方へ

「高齢者は暑いのを感じにくく、熱中症になりやすい」はよく聞かれることだと思います。「認知症だったんじゃないの？」など思っていませんか？６５歳を超えると気温の感覚が低下します。認知症だからわからないのではありません。自分の感覚だけに頼らず、気温・湿度を確認し、しっかりと室温調整を行いましょう。

クーラー対策

「クーラーがきらい」という言葉をよく聞きます。確かに人工的に冷やした風は体を冷やしやすいのですが、今年の暑さはつけていないと室内でも熱中症になってしまいます。室温を下げ、体の中は冷やさないようにしましょう。

①内臓を冷やさない

内臓が冷えると活動が低下し、全身の循環が悪くなってしまいます。大量に冷たいものを取るのは避けましょう。

②足先の運動をする

じっとしていると、足先や指先が冷えてしまいます。定期的に足や手の指や足首手首を動かすようにしましょう。

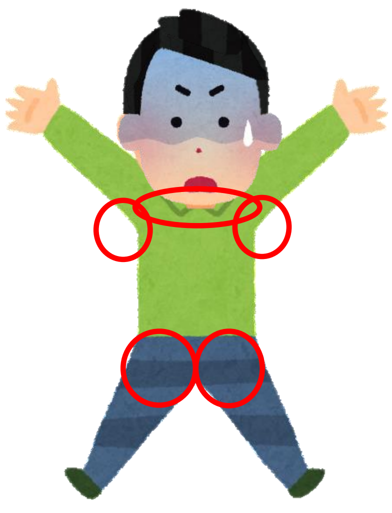
③冷え性のツボを温める

膝上５ｃｍ程度の所に冷え性のツボがあります。ひざ掛けをしたりして冷やさないようにしましょう。

症状と対処法

	症状	対処法
軽度	・めまい ・たちくらみ ・気分が悪い ・筋肉痛（こむら返り） ・汗がとまらない	・涼しい場所へ避難 ・衣服を緩め体を冷やす ・水分や塩分を補給する ※症状が改善しないときは医療機関へ
中度	・頭痛 ・吐き気や嘔吐 ・虚脱感 ・体がだるい	・軽度の処置に加え足を高くし、水や氷で体を冷やす ・自力で水分補給ができないときはすぐに救急車を呼びましょう
重度	・意識がない・痙攣 ・体が熱い ・返事がおかしい ・まっすぐ歩けない	・すぐに救急車を呼びましょう ・救急隊が到着するまでは、涼しい場所へ避難させたり、水や氷で体を冷やすなど応急処置をしましょう

冷やすと効率が良い場所



首筋
脇の下
足の付け根