



オレンジ通信

第32号 平成30年7月
医療法人社団一心会 初富保健病院



熱中症に気をつけて！

例年より早い梅雨明けとなり、今年の夏はいつも以上に暑くなりそう！
すでに夏日が続いており、つい「暑い〜！」と声に出してしまう毎日です。
今年の夏も、熱中症に気をつけて、元気に乗り切りましょう！

予防 その昔

暑さを避けるべし

【室内では…】

- ▶ 扇風機やエアコンで室温調節
- ▶ カーテン、すだれの利用

【外出時は…】

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休息
- ▶ 暑い日は、できるだけ日中の外出を控える

【からだに熱をためない！】

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服の着用
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



予防 その式

こまめな水分補給

- ▶ 室内でも屋外でも、のどの渇きを感じなくても水分補給
- ▶ 水分だけでなく、塩分も補給
- ▶ 経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かした物）の利用



予防 その参

もしもの時は早期対処

【熱中症の症状】

- ▶ めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・気分不快
- ▶ 頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・いつもと様子が違う
- ▶▶ 重症になると…

応答がおかしい・意識消失・けいれん・からだが熱い

【熱中症かな？と思ったら】

- ◎ 涼しい場所へ！室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難
- ◎ 衣服を緩め、からだを冷やす（首回り、脇の下、足の付け根など）
- ◎ 水分補給（水分・塩分、経口補水液など）



自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を!!



熱中症を予防して、元気に夏を過ごしましょう！



座りっぱなしにご注意！ ③

オレンジカフェに参加の皆さんの、座りっぱなしが気になる！ということで、前回に引き続き今回は**エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症）**の症状について調べてみました。

<症状>

軽い場合は、片側の足のむくみや痛みがあります。この症状は、すぐにもわかることもあれば、後からわかる場合もあります。

重症になると、足にできた血の塊(血栓)が肺に詰まり、息が苦しくなったり、胸の痛みを訴えて失神してしまうこともあります。

足のむくみはわかりにくいかもしれませんが、片脚の膝の裏の辺りが腫れて痛い、というのが他の痛みとの違いです。

<エコノミークラス症候群になりやすい要因>

1. 中高年の人（加齢により、血管壁がもろくなっているため）
2. 肥満（血管の圧迫により血流が悪くなり、血栓ができやすいため）
3. 大きな手術を受けたことのある人（血管に傷がついている可能性）
4. 下肢に骨折のある人
5. 糖尿病、高脂血症、高血圧などの生活習慣病の人
6. 下肢静脈血栓を起こしたことがある人
7. 妊娠中・出産後などの人
8. 悪性腫瘍の人



前回7月7日のオレンジカフェは
七夕にちなんだお食事でした！
天の川に見立てたそうめん、
星のコロッケ、七夕ゼリー…
皆さんの願い事は叶いましたか？



平成30年8月のオレンジカフェは、4日と18日の土曜日です。
ランチの予約は前々日木曜日の14時30分までになります。
8月15日(水)は、認知症に関する個別相談会(事前予約)も
行っています。どちらもお待ちしております！

