

／ つながりを大切に情報をお届けします ／

あまてらす^{プラス}HUB通信

No.4

こんにちは、あまてらす訪問看護ステーションプラスです。

梅雨も明け暑い夏がやってきます。そこで今回の通信では熱中症についてお話しします。

近年、気温が上昇し続けていることはみなさんご存知かと思います。

コロナウイルスが流行し始め日常的にマスクをすることが増えた今、熱中症による死亡者が増えています。

特に高齢者や小児は体温調節が難しく熱中症リスクが非常に高いため脱水や熱中症になる前の対処が必須となってきます。

熱中症の症状は
様々ですが…

隠れ熱中症

という言葉聞いたことがありますか？

自覚症状なく熱中症を発症し急な頭痛や吐き気、痙攣や意識障害を起こし救急搬送されるケースがあります。今回はその隠れ熱中症(脱水状態)を簡単にセルフチェックできる方法をお伝えします。

Check
1



手のひらが冷たい

脱水状態になると手のひらに血液が行き渡らないため冷たく感じます。

Check
2



舌が乾いている

脱水状態になると唾液が減少します。

Check
3



つまんだ皮膚が戻りにくい

脱水状態になると皮膚の弾力が失われます。手の甲の皮膚を指でつまんで離し、3秒以上戻らなかったら脱水症の疑いがあります。

Check
4



親指の爪を押して赤みが戻るのが遅い

指先に流れている血液は爪の色でわかります。親指をぎゅっと押した後赤みが戻るのに3秒以上かかったら脱水の疑いがあります。

これら1つでも当てはまる場合は意識的に水分補給(水、スポーツドリンク、経口補水液)をしましょう。

あまてらすプラスではこの様な症状がないか健康観察を毎回行っております。

散歩や体操、リハビリもその日の気温や天候、体調により臨機応変に対応しております。

暑い夏もあまてらすプラスのスタッフと一緒に体調管理をしながら機能向上を目指してみませんか？

是非一緒にこの暑い夏を乗り越えましょう！

専門の知識を持つスタッフが訪問します！

 あまてらす 訪問看護
ステーション ^{プラス}

 096-273-9854

〒869-1101 熊本県菊池郡菊陽町津久礼2172-19

