



今や暑い日の暑い日が続々とすが皆さんが大変な感じですか?
今回のやまさくらは夏がテーマ! 熱中症と水分管理についてです。
夏は暑くて体が温くなると水分の量り不足には身体にダメージがでます。また熱中症も恐れられます。(熱打患者さんは汗が止まらないので熱中症になってしまいます)。さらに、今年はアスカをつけなくてはならぬため、要注意です。そんに夏の予防法を解決すべく熱中症の対処法と夏の水分管理について紹介します!!

手で熱中症にならうとどんな対策が出来るか?

I度 = めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛

II度 = 頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下

III度 = 意識障害、けいれん → 直ちに救急車を呼んでください!!

熱中症かな?と思つたら



病人がいる場合、水分補給も大事ですが、手で涼しい環境へ移動する方が大切です。クーラーの本体は部屋で直接向の当たる涼しい場所へ避難します。同時に衣服を緩めて風通しが良くなさないようにしたり、次に下で体拭いてからも効果的です。



首・脚下・足の爪根 は保冷剤や冷水桶、ペットボトルや氷詰めで冷やすと熱が冷めやすくなります。

暑い日に外出する時は熱中症対策のグッズがあると安心ですね♡

○ 外に出かける時の持ち物リスト

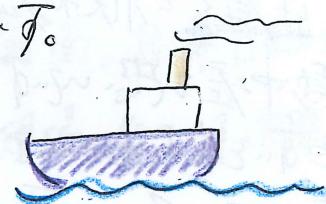
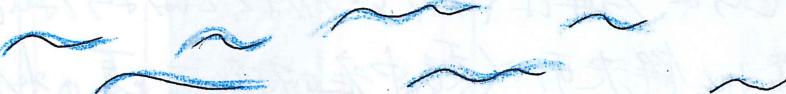
□ 水筒 = 1日の飲水量を測って入れましょう。

□ 扇子 = 行き先で日差しをさす。濡らす等万能です。

□ 帽子・日傘 = 直射日光をさすましょう。日焼け対策にも!!

□ 団扇・扇子・三二扇風機 = 風があると涼しいですね!!

□ 通気性が良い、透湿性のある服 = 熱が体によどむにくくす。



水分調節はどのようにして良いのでしょうか？

水分補給可能な時は、一度に大量の水を飲まない、二度めに飲むましょう。

1日の飲水量の目安は「1日の尿量 + 500ml(汗の量調節)」です。

ついでに渴いてしまうという方は塩分を取ることで効果的です。

水分は毎日二度めの体重計に乗って調節します。体重の増加には

中1日 = DWの3% 中2日 = DWの5%

に抑えて2度めに予め控えめ。

DWが50kgの場合、中1日で1.5kg、中2日で2.5kgになります。

では、自分のDWで何kgくらいが計算してよいですか？



中1日の場合

$$DW \times 0.03 = \text{中1日の増加目標}$$

中2日の場合

$$DW \times 0.05 = \text{中2日の増加目標}$$

この工夫をしたらどうでしょうか?

〈水分量を減らすため〉

- ・食事は少くなく固形のものにする。
- ・水を飲むのはそれ、水をためる。
- ・水を飲むときにガムを噛む。
- ・水を飲む時に小玉の計量カップを使う。
- ・冷たいものではなく温かいもので飲む。
- ・味噌汁は具を多くし汁を少くする。
- ・1日の飲水量を決めて、ペットボトルに入れて管理する。



〈塩分量を減らすために〉

- ・塩や醤油を抑えて酢や香辛料を使う。
- ・和食は塩分が多いため洋食も取り入れる。
- ・醤油やタレは少なくてすく、併せて少なくする。
- ・減塩調味料を使う。
- ・醤油差しは1滴ずつ、手打压レーナー出さないで使う。
- ・升食を控える。



まだまた暑い日が続きますか?
気分軽快にクロスワードにチャレンジしてみませんか?

解答

A	B	C	D

1		2	3	4
5	6		7	
8		9		
10				11
		12		

〈午後の力キ〉

1. 頭部の前面。日・暑・口が渇きなど。
2. 現地・現場の行進、その実際の様子を観察するなど。
3. 団体行動表し、担当業務の整理及び特定の役職。
4. 夜中の勤務などをとる。
5. 自身の置かれている位置、状態、并に自身の価値、能力などを評価する。
6. 夜が明け間もなく時。
7. 深夜も点滴の負担となる。

〈日中の力キ〉

1. 仕事に対する意欲、見直すのための時間がある。

2. 子供立派の人、折は自分の子供立派の育つ人。

3. 疲れ、精神的・身体的の取扱い。

4. あさりの行動。前半、特に特定された日。

5. 値段の安いもの。

6. 心身とも特殊な結果で一定影響を与えるもの。