



いよいよ夏本番です。
暑い夏になると熱中症対策が必要です。

1 塩分・水分を過剰に摂取しないようにしましょう

- 熱中症対策では、一般的にスポーツドリンクが有効とされていますが、塩分の過剰摂取につながりますので、スポーツドリンクより麦茶等の摂取が良いでしょう。
- 1回で大量の水分を摂るのではなく、こまめに少しずつ摂るようにしましょう。
- 氷を1個なめるといった工夫もいいでしょう。



2 血圧管理をしっかり行いましょう

- 汗をかくと、血圧が低くなってしまいます。血圧管理はとても大切です。欠かさず記録を行いましょう。

3 暑い中での運動は避けましょう

- 夏の間、早朝の涼しい時間以外は運動を避けるようにしましょう。
- 日中に運動したい場合は、室内の運動施設やプール等を利用しましょう。

4 暑さを避けましょう

- 炎天下はもちろんのこと、家の中でじっとしていても熱中症になる可能性があります。

8月1日で開院16周年を迎えます。

安全でリラックスしながら透析時間を過ごせますようスタッフ一同皆様をサポートして参ります。



5 エアコンを使いましょう

- 温度だけでなく、湿度を下げるのが一番の対策です
- エアコンがない場合は、
 - 風通しを良くする。扇風機を使用する
 - 保冷剤で首まわりを冷やす
 - 朝、夕打ち水をする



6 服装に工夫をしましょう

- 吸水性、速乾性に優れた素材の物を選ぶとよいでしょう。

7 暑い時間帯の外出は控えましょう

- 熱中症指数をチェックする。
- どうしてももの外出の際は、帽子や日傘を使用しましょう。

8 体調管理に気をつけましょう

- 体調を崩すと熱中症になりやすくなります。
- 睡眠不足に注意しましょう。
- 体重をこまめに測定しましょう。

五分間で頭の体操

ことわざ足し算

ことわざが出来るよう、□の中に漢数字を入れて下さい。それらすべてを足すと合計はいくつでしょう。

姫 太郎

階から目薬

富士 鷹 茄子

聞は 見にしかず

人寄れば文殊の知恵

脳は使えば使うほど機能の低下を防ぐことができます！