



夏も折り返しとは言え、本格的に暑い時期がやってきましたね。しっかり体調管理、対策をして元気に夏を乗り切りましょう！



8月上旬から夏バテに注意！ どうして夏バテになるの？



夏バテの原因 ①発汗異常

私たちの体は、暑さを感じると体温が上がります。そうすると、体温を下げようと皮膚の血管が拡張し血液が集まって汗を出すのですが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられてしまい、体温調整ができなくなってしまいます。

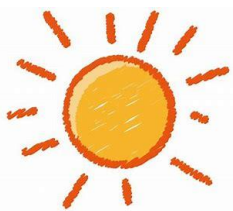
体温調整ができなくなってしまうことで**熱が体内にこもり疲れやすくなります。**

夏バテの原因 ②栄養・水分・ミネラル不足

水分不足だけを気にして、水だけを補給しても根本的な解決にはなりません。体にとって必要な栄養素（電解質やミネラルなど）も多く排出してしまっているのので、栄養も補給しなければ更に食欲がなくなり、**胃腸の弱りによって食欲不振に陥る悪循環が続きます。**

夏バテの原因 ③自律神経の不調

自律神経の働きによる、汗をかくように働き胃腸の動きを止める方向に働く交感神経と、汗をかかないように働き胃腸の動きをスムーズに整える副交感神経の切り替えが上手くいかなくなり**自律神経のバランスが崩れてしまいます。**



夏バテは**軽度の熱中症**です



熱中症とは高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

熱中症は予防が大事！「3密」を避けながら十分な対策をとりましょう



熱中症を防ぐためには「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。

一方で、新型コロナウイルスの感染を防ぐために、感染防止のため「身体的距離の確保」、「マスクの着用」、「3密（密集、密接、密閉）を避ける」といったことにも注意しましょう。

厚生労働省が掲げる新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント



夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、**屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には**熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。



マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、**周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要**です。



新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、**熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整**しましょう。

(今月のニュース担当より)

こんにちは。管理者の福山です。
熱中症は命に関わる病気ですが、一人ひとりが正しい知識を持つことで防ぐことが出来ます。まだ暫く暑さが続くかと思いますが、しっかり体調管理をして元気に夏を乗り切りましょう！

来月号はきらっとテラスのお母さんの存在 看護師 岩部さんの記事になります。お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831

営業時間：平日・祝日8:30~17:30（休日：土日・年末年始12/30~1/3）

看護師 : 4名
理学療法士 : 1名
作業療法士 : 1名
言語聴覚士 : 2名
(2020年8月現在)