

今年も猛暑の夏がやってきました。
前号にも書きましたが、熱中症には十分気をつけて下さい。
家の中にいるからと安心していても、家の中にも、熱中症になる方もいますので、水分補給、室内温度などに注意して下さいね。

～脱水症～

身体から水分が失われるだけでなく、電解質(ナトリウム(塩分)やカリウムなどのミネラル)も同時に失われた状態をいいます。

- <症状>** 軽度・・・のどが渇いている 尿量低下 肌の乾燥 便秘が多い
中等度・・・のどの渇きを強く感じる 全身倦怠感 肌がかさかさで唇まで乾く
めまい たちくらみ 頭痛 嘔吐 食欲不振 脈が早い
眼球が落ちくぼんでいる
重度・・・意識もうろう けいれん 血圧低下
- <対処法>** ◎水分を少量にわけて定期的に補給する。(1日2リットル以上目標)
但し、心臓や腎臓の悪い方は医師の指導を受ける。
◎就寝時、起床時、入浴の前後、外出中、運動中、運動前後は水分補給をする。
◎高齢者の場合、飲料だけで補うのは難しく、水分量の多い食事も心がける。
◎水だけでなく、電解質を含んだスポーツドリンク(但し糖分が多いので糖尿病の方は注意が必要)や野菜ジュースなどでこまめに栄養と水分補給をする。

→衰弱がひどいときは病院へ



6月より特定健診が始まっています。

病気は、早期発見、早期治療が一番です。

ご自宅に受診券が届いている方は、ぜひ健診を受けましょう。

当院は、月～金曜日、土曜日午前で健診を受け付けております。

予約などは、必要ありません。

～いたや職員だより～

毎年の恒例行事となっているバーベキューを 7/12(土)土山ぶどう園にて行いました。

台風が心配されましたが、お天気にも恵まれ、夜遅くまで盛り上がりました。おかげで、集合写真撮り忘れしました～(笑)