



ファルマコム便り



毎日暑いが続いていますが、お変わりはありませんでしょうか？暑くなると食事や睡眠が不規則になりがちです。バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけましょう。また、外出の際には帽子や日傘を用意し、こまめな水分摂取も習慣づけましょう。

熱中症について学ぼう

◎熱中症の症状

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮膚の異常
- 水分補給ができない
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない



◎応急処置のポイント

1. 涼しい場所へ移動しましょう
2. 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう。
3. 塩分や水分を補給しましょう。



◎熱中症の予防・対策

- 「水分を」こまめにとろう
- 「塩分を」ほどよく取ろう
- 「睡眠環境を」快適に保とう
- 「丈夫な体を」つくろう

シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう



- 「気温と湿度を」いつも気にしよう
- 「室内を」涼しくしよう
- 「衣服を」工夫しよう
- 「日ざしを」よけよう
- 「冷却グッズを」身に付けよう

- 「飲み物を」持ち歩こう
- 「休憩を」こまめにとろう
- 「熱中症指数を」気にしよう

特に注意が必要な環境などでは、暑さから身を守るようにしましょう



※当日の最高気温を知るだけでなく、その日の気温と湿度の変化を知る、室内の気温や湿度の状況を知ることも大切です！

予防対策グッズ

杖よりも 安心できる 妻の腕 (HT様)

◎ファルマコムでも川柳を随時募集しています！お便りに掲載させていただきますので、担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ。



ファルマコム (株)介護支援事業所
 〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号
 電話 099-258-1314
 ホームページ <http://www.pharmacom.jp>

8月のこよみ	
8/6	広島原爆の日
8/8	立秋
8/9	長崎原爆の日
8/11	山の日
8/12	振替休日
8/15	終戦記念日

