

デイサービスセンター 淳風おおさか



2011.8月
Vol.21

今日一日、元気ハツラツ!ニコニコ笑顔!!

熱中症

梅雨があげ本格的な夏がやって来ました。
毎年、この時期になると熱中症で倒れる人がテレビ・新聞等で報道されています。熱中症にならないために、その危険性を十分知って対策を立てましょう。

熱中症とは
熱中症は暑熱(高温)環境下で起こる、
①体内の水分や電解質(ナトリウムやカリウムなど)の欠乏
②高体温そのものによる臓器障害
の総称です。

症状として
めまい・立ちくらみ、頭痛、発熱、吐き気、倦怠感・虚脱感、痙攣などがみられます。

対処法
熱中症の症状がみられたら、「熱を下げる」と「水分・塩分補給」をすることが重要です。
まず、涼しい場所に移し、頭や腋の下、鼠径部を氷やアイスノンで冷やし、水分をしっかりと飲みます。塩分の摂取は電解質を含有しているスポーツドリンクが望ましいでしょう。熱中症には解熱剤が効かないため体表面から冷却するしかありません。
意識が朦朧としていたり、体が熱くて乾燥していたら直ちに医療機関へ搬送しましょう。

予防法
●暑さをさける
●こまめに水分と塩分の摂取を行ない、脱水を予防する
●1日1回、体をしっかり冷却し体温を正常化させる



七夕

今年も皆様には短冊に願い事を書いていただきました。
色々な願いが笹の木を彩っています。皆様の願い事が叶うといいですね。



8月行事予定

夏祭り
8月17日・18日・19日

今年も夏祭りを開催いたします。
楽しいひとときを過ごしましょう。



社会福祉法人 淳風会
デイサービスセンター淳風おおさか
〒531-0075
大阪市北区大淀南2丁目5番20号
TEL. 06-6450-1088
FAX. 06-6450-1051
担当：動道