

アモール ニュース

2018年9月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷



熱中症対策の基本は、 「脱水症対策」



熱中症 分類	
I 度	めまいやたちくらみを自覚する／筋肉痛やこむら返り（脚がつる）がある拭いても拭いても汗がどんどん出てくる
II 度	頭痛、悪心（吐き気）、嘔吐を認める つかれやだるさといった全身倦怠感を自覚する
III 度	意識障害を認める／けいれんが起こる／体温が高くなる

対処法	
I 度	涼しい、風通しの良い場所に移す／安静にしてカラダを冷やす、水分、塩分、糖분을補給する
II 度	I 度の対応を継続する 誰かが必ずそばで見守り、症状が改善しなければ病院へ移す III 度に悪化した場合も病院へ移す
III 度	I 度、II 度の対応を継続する／すぐに救急車を呼び、病院へ移す

軽

中

重



- ・めまい
- ・たちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗がとまらない



- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい
(倦怠感)
- ・虚脱感



- ・意識がない
- ・けいれん
- ・高い体温である
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・まっすぐに歩けない、走れない

● 熱中症対処「ゆっくり、こまめに！」 ●

飲む温度

- 冷やしすぎない！
- 常温○
- 飲みやすい温度△

飲む量

- 1 回 100～200ml
- 1 日 2000ml

飲み方

- のどが渇く前に
- 脱水の状態に応じて飲む
- 特に II 度の場合はあわてずゆっくり飲む

自宅で用意できる

熱中症対策！

材料

- 水 100ml
- レモン 5ml (小さじ1杯)
- 塩 ひとつまみ
- 砂糖 1g

材料を良く混ぜて、できあがり。
水500mlの分量で作っておくと便利です。
炭酸水でもつくれます。

★管理者のひとりごと★



うちの職員の血液型を調べてみました。

A 型(真面目で几帳面)→3人 B 型(好奇心旺盛でマイペース)→1人 O 型(おおらかでバイタリティーがある)→5人 AB 型(クールで知的)→1人 こんな感じです。

誰が何型か分かりますか？訪問時に本人に直接聞いてみて下さい。

意外な血液型だったりしますよ(笑)

～お困りごとがございましたら気兼ねなくご相談ください～

【発行元】〔事業所番号：1160890178〕訪問リハビリ対応可！

〒343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00 (休日：土日祝日)

正看護師：5名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2018.8.1現在)