

7月号 「熱中症を予防して元気な夏を!!」

今年も暑い夏がやってきました!! 梅雨特有の湿気と相まってじっとりと汗をかき、脱衣により室内でも熱中症になりやすい季節でもあります。熱中症を予防して夏を元気に過ごすために、熱中症の症状と対策をご紹介します!

熱中症の症状って?



熱中症になると大量に汗をかいたり、めまい・立ちくらみ等の症状が出ます。重度になると頭痛・吐き気が出現し、さらに重度になると全身のけいれんや意識障害を生じます。

熱中症の対策って?

① 暑さを避ける

日差しの強い日外出する時は日傘や帽子で直射日光を避けましょう。

また室内にいる時もエアコンや扇風機で温度・湿度を下げましょう。



② こまめな水分補給

喉が渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう。スポーツドリンク

は素早く水分を吸収でき、塩分・糖分の補給になります。

睡眠・食事をしっかりとることも忘れずに、体調に気をつけましょう!

現在のサービスの空き状況

訪問リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00~12:00	×	×	×	×	×	×
《午後》 13:00~17:00	×	×	×	×	×	×

通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00~12:00	△	×	×	×	△	×
《午後》 13:00~17:00	×	×	×	×	×	×

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし

【お問い合わせ】総合東京病院 訪問リハビリテーション

TEL: 03-3387-8738 (直通)

FAX: 03-3387-5611

責任者: 北地 雄 作成者: 中堂 蘭 悠

通所リハビリテーション

TEL: 03-3387-5238 (直通)

FAX: 03-3387-5464

責任者: 阿部 美紗子