

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

## 熱中症について学ぼう！



### 熱中症の予防・対策

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。また、水分補給も利尿作用のあるお茶ではなく0.1%~0.2%の食塩水やイオン飲料、経口補水液を摂るようにしましょう。

### 高齢者は特に要注意！

高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。その為、高齢者の方は「**かくれ脱水**」になりやすく、脱水症状の自覚が薄いので自分で簡単にできる「**かくれ脱水**」チェック法を参考に、暑い夏を乗り切りましょう！



脱水症状の場合は手の甲をつまんだ時「富士山」のように盛り上がった皮膚がすぐに元に戻りません。他にもおしっこ回数が減ったり、尿の色が濃くなっているのも水分不足の状態なのでこまめに右写真のような経口補水液を摂取しましょう。



## 暑さに負けない！簡単オススメレシピ

### 納豆とオクラのネバネバ和え

#### 材料

- 納豆 1個
- オクラ 2本
- 大根 2cm幅
- みょうが 1本
- ベビーリーフ 適量
- 醤油 小さじ2~
- わさび 適量
- レモン果汁 大きじ1



刻んだモロヘイヤを入れてもおいしい

#### 作り方

- ① ボウルに、納豆、醤油、わさびを入れまぜあわせる。お好みの味に仕上げる。オクラを小口切りにする。大根をすりおろす。みょうがを千切りにする。
- ② 器にベビーリーフ、納豆、オクラ、大根、みょうがをのせ、レモン果汁を回しかける。



キレイな紫 (^^)



訪問途中で見かけた紫陽花



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021 埼玉県所沢市東所沢1-11-6 1-3F M7102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院