

あすなろ保健だより5月号

令和8年5月1日

ご利用者様・ご家族様



新緑が美しい季節になってきました。初夏に向かうこれからの季節、日差しが強くなり汗ばむほど蒸し暑かったり、急に肌寒くなったりと気温の変化が激しく体調をくずしやすくなる時期でもあります。この時期は体が暑さに慣れていないため、気温が高くなる日の活動は体調に注意が必要です。

○暑熱順化とは体が暑さに慣れることです

暑さが本格化する前から無理のない範囲で汗をかくことで、体は次第に暑さに強くなります。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さにそなえましょう。

屋外では外出時にできるだけ歩き、意識して少し汗をかくようにしましょう。ウォーキングの場合は1日30分、ジョギングの場合は1回15分、週5回程度がよいです。室内では筋トレやストレッチで軽く汗をかくことができます。

目安としては1回30分、週5回～毎日がよいです。シャワーのみで済ませず、

水分をしっかりとって湯船に入りましょう。

◎5月は熱中症シーズンの始まりです

朝は長袖でもちょうどいいと思っ^{おも}ていても、日中は気温が上がる時があり
ます。朝夕の気温差が大きい時は体調をくずす原因になります。その日の気
温や体調に合わせて、簡単に羽織れる長袖を合わせるなど着脱しやすい重
ね着で調節しましょう。風通しが良い、汗を吸収しやすい、すぐ乾く服が
よいです。外に出る時は帽子をかぶりましょう。少しずつこまめに水分補給
することがポイントです。睡眠不足や朝食を食べないことも熱中症のも
とです。夜は早く寝て、しっかり朝ご飯を食べましょう。

★熱中症の応急処置

熱中症の初期サイン・・・めまい・立ちくらみ・筋肉のけいれんなど

- ・涼しい場所で休ませる：涼しくて風通しの良い場所に楽な姿勢で横に寝かせましょう。衣服のボタンやベルトを外し、ゆるめてください。
- ・体を冷やす：体に水をかけてうちわであおいだり、首の後ろやわきの下などの太い血管を冷やします。
- ・水分補給：汗を多くかくことで体は脱水症状を起こします。十分に水分補給をしましょう。汗と一緒に塩分も失われているので、真水よりも経口補水液（OS-1など）やスポーツ飲料の方が効果的です。



看護師 片岡 亜紀子