

7月の健康管理



参考資料 けんぼれん

7月は、本格的な夏への変わり目の月です。

日によって気温や湿度も不安定なので、そういった要因でも体調を崩しやすい月です。

●熱中症

- ・外で仕事などをされる方は、熱中症や脱水症状の予防が大切です。
- ・室内で仕事をされる方は、冷房のあたり過ぎによる自律神経の乱れや冷え症などに注意が必要ですが、エアコンを利用せず室内に居ると、室内でも熱中症の危険性がありますので、暑すぎず寒すぎずの室温に注意が必要です。熱中症は、**前日より気温が上がった日や、室内作業していた人が外で作業をする場合になりやすくなります。**また、**コロナウイルスの影響もあり、マスクを使用されることもあると思います。**いつもの夏以上に熱中症にはお気を付けください。

●冷房病

冷房病は、正式な病名ではありませんが、冷房の効いた部屋に長時間いたり、**5℃以上の急激な温度差のある場所**を行き来することで、**自律神経が乱れることにより起こると考えられています。**また、**夏バテを引き起こす原因の一つでもあります。**症状としては、自律神経失調症に類似した症状がみられるため、冷え、むくみ、頭痛疲労感、肩こり、腰痛、便秘や下痢、不眠、月経不順・・・など様々な症状が挙げられます。

●改善・対策

- ・直接太陽に当たるのを防ぐ、時間を短くする。
- ・高齢者の方は、気温や湿度を感じる神経が鈍っている可能性もありますので、室内には温度計・湿度計を置いて、調整する。
- ・外で活動をされている場合、スポーツドリンクなどを用意しておき、室内にいる方は清涼飲料水の多量摂取は控える。
- ・エアコンにあたりすぎない。特に、直接あたるような場所では、膝掛やストールなどを肩に羽織る。
- ・外気との温度差を5℃以内にする。
- ・軽い運動を行い、元々備わっている体温調節機能を刺激する。



【スタッフより】

<p>節電も大事ですが、                  体は元来大事ですな!                  鈴木</p>	<p>今年梅雨明けが                  早かったですね! 暑く対策                  で夏を乗り切りましょう!</p>	<p>今年6月から暑いと報                  告で夏にやむを得ず夏を                  乗りきれぬように頑張ります!</p>	<p>新人の渡辺です!!                  暑さに慣れたので                  暑い夏は乗り越えたい!!</p>	<p>首を冷やす。ネック                  クラークが谷文のて                  どみそ買おう!! 風邪引</p>
<p>こまめな水分補給と適度                  な運動でこの夏を何とか                  のりこりたいと思はる! (4)</p>	<p>熱中症予防には甘酒                  がいいそうです。冷やし                  甘酒常備します。(1)</p>	<p>今年の夏は、                  特に (3) → 汗                  自己管理大切 (4)</p>	<p>毎日30℃を超える日々が                  続いているので、外と部屋の                  中の温度差で体調を崩さな                  いようにしたいです!! H.N</p>	<p>梅雨明けが早くて                  ひろくしほし (2)                  体調管理気を付けよう</p>