

8月度 最新情報

ちくさ病院通信

発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



Instagram フォロワー600名様突破！！

CHECK 正しい知識で熱中症予防をしましょう

今年から在宅医療推進部で本格的に始めているInstagramのフォロワー様が600名を突破致しました！いつもありがとうございます。毎日地道に更新しているInstagramですが、たくさんの方に見て頂けるのは励みになりますね！医療関係の投稿だけでなく日常の1コマやおいしい食べ物等どんな方が見ても楽しめるものになっています。気軽にフォローや見て頂けると嬉しいです！



そもそも熱中症とはどんな状態？

人間の身体には、体温調節機能が備わっています。気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの環境下で体温調節機能に乱れが生じ、体内の水分やナトリウムのバランスが崩れ、さまざまな障害が起きることがあります。これを熱中症といいます。体内の熱が急激に上昇すると、めまいや立ちくらみ、頭痛、嘔吐、倦怠感といった熱中症の症状が起こってしまいます。進行すると多機能不全を起こし、死に至ることもあります。

熱中症の予防法

暑さを避ける

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・遮光カーテンやすだれなどで直射日光を避ける
- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・通気性のよい衣類の着用
- ・保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やす

こまめな水分の補給

・室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じる前にこまめな水分補給をしましょう。

マスク着用にご注意

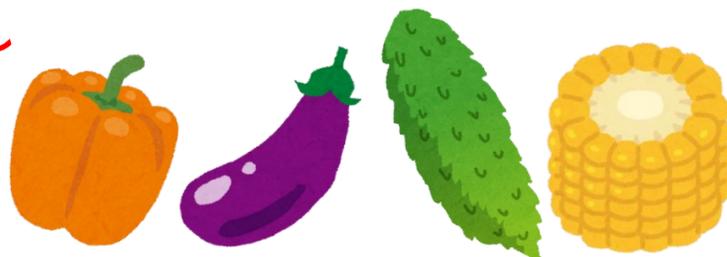
・高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合や、運動時にはマスクをはずすようにしましょう。



栄養価が高く夏バテ解消させる食材とは？

夏バテ解消のために、必要な栄養素を補える旬の野菜をご紹介します。旬の夏野菜は栄養素が高いだけでなく、甘味も旨味も増していて見た目も良いため、食卓をおいしく彩ってくれます。

- ・とうもろこし
- ・きゅうり
- ・トマト
- ・ゴーヤ
- ・ナス
- ・パプリカ



上記の夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。

ちくさ病院

友だち
募集中

追加方法はかんたん！スマホからたった1分！

LINE 公式アカウントはじめました

① 2次元コードで追加

② IDを検索して追加



@781tmhqd

登録者500人を突破！！

Instagramとツイッターはじめました★



Twitter



CHIKUSA.HOSPITAL
Instagram



医療法人 豊隆会
ちくさ病院



医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347