

熱中症にならないためのチェックリスト(1/2)

チェック欄	No.	チェック内容
<input type="checkbox"/>	1	<p>暑さに負けない「基礎体力」をつけましょう</p> <p>バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけ、普段から適度な運動で「体づくり」をしておきましょう。</p>
<input type="checkbox"/>	2	<p>「気温」や「熱中症指数」をチェックしましょう</p> <p>その日の「気温」や「熱中症指数」の確認を習慣づけましょう。各地域で出された警報などにも耳を傾けてください。</p>
<input type="checkbox"/>	3	<p>水分や塩分の摂りすぎには注意しましょう</p> <p>猛暑であっても、水分や塩分の摂りすぎには気をつけましょう。水分を摂りたくなかった時には、</p> <ol style="list-style-type: none"> ①まず涼しい場所に移動したり、冷却グッズなどで体を冷やしたりします。 ②水分を摂る時にはがぶがぶ飲まず、少しずつ、ゆっくり飲むのがポイントです。また、うがいをして口内を水分でうるおしましょう。 ③氷を一個なめるのも工夫の1つです。 ④熱中症対策で広く推奨される「スポーツドリンク」は塩分の摂りすぎにつながりますので避けた方が良いでしょう。 ⑤水分を摂りすぎて心不全や肺うっ血にならないように気をつけてください。
<input type="checkbox"/>	4	<p>体重や血圧をこまめに測って管理しましょう</p> <p>暑いと水分の摂取量が増えてしまいますので、体重をこまめに測定しましょう。また、汗をかくと血圧が下がることがあります。毎日欠かさず測定し、記録しましょう。</p>

熱中症にならないためのチェックリスト(2/2)

チェック欄	No.	チェック内容
<input type="checkbox"/>	5	<p>屋外だけでなく室内の温度は適温かどうかチェックしましょう</p> <p>室内にいても、エアコンや扇風機を使って室内の温度を適度に下げましょう。 (「設定温度28度以下、湿度60%以下」が適温とされています)</p> <p>猛暑では過度な節電は控えて、がまんせず空調機器を使うことも大切です。</p>
<input type="checkbox"/>	6	<p>屋外の運動や炎天下での活動は避けましょう</p> <p>透析患者さんは体温調節が難しくなっている方が多くみられます。 気温が上がった屋外に長時間いるのは危険です。</p> <p>① 暑い中、屋外で運動や活動をするのは避けましょう。 ② 屋外の運動は早朝などの涼しい時間に行うか、運動は室内で行うようにします。 ③ 帽子をかぶる、日傘を差す、日陰に入るなどの工夫を忘れずに。</p>
<input type="checkbox"/>	7	<p>快適な服装を心がけましょう</p> <p>身につける衣服は、綿や麻などの通気性のよい生地のを、下着は吸水性・速乾性の優れた素材のものを選びましょう。 長袖を着る時には生地が薄いものを選ぶなど、薄着にして熱がこもらない工夫をしましょう。</p>
<input type="checkbox"/>	8	<p>冷却グッズを活用しましょう</p> <p>脇の下や首周り、太ももの内側を冷やすと体温が下がりやすくなります。 体を冷やすのに使う冷却シートや氷枕を活用する、ぬれたタオルを首に巻く、冷たいペットボトルを当てるなどの方法があります。 いろいろな冷却グッズも市販されていますので、自分に合ったものを試してみるのもいいでしょう。うちわや扇子(せんす)なども役立ちます。</p>
<input type="checkbox"/>	9	<p>シャントの管理に気をつけましょう</p> <p>汗をかいたり、冷房を使用している時の注意点については「透析と長く付き合っていくには、「シャントを大事にするように」と先生や看護師さんから聞きました。仕事や趣味で毎日忙しく、十分なケアができていないか不安です。具体的には何に気をつければいいのか?」をご確認ください。</p>