



ふきのとう

～上川医療センターより季節ごとの情報をお伝えします～

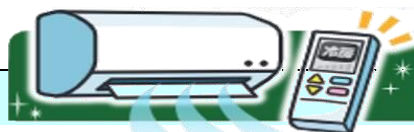
2026年8月

第 11 号

部屋の中でも注意が必要です！

エアコンを上手に使いましょう！

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。
節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。
また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。



のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう！

1日あたり
1.2L(2ℓ)を
目安に



- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。



～これからの時期に注意！熱中症について～

今回は外来看護師より熱中症についてお話したいと思います。熱中症は夜間や室内でも起こるので注意が必要です。特に高齢者は熱が体内に溜まりやすく、若年者よりも循環器系への負担が大きくなるので、さらに注意が必要です。

エアコンが使用できないときの対策！

故障時や停電時など、エアコンが使用できないとき、熱中症リスクが高くなるため、注意しましょう。
熱中症による健康被害は、高齢者において多発しております。



体を冷やしましょう

- 涼しい服装に着替え、風通しをよくしましょう。
- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 濡れたタオル等を肌に当てうちわであおぐと熱が放散されます。
- 水道が使えるようなら、水浴び等で体を冷やしましょう。



涼しいところに避難しましょう

- 車内は短時間で気温が上昇しやすいため、車内への避難は可能な限り避けて、冷房設備が稼働している場所へ移動することをおすすめします。
- やむを得ず車内で過ごす場合は、たとえ短時間でも小さな子どものみを車内に残すことは大変危険であり、絶対にやめましょう。



普段から停電時などに備えましょう

停電時は断水が起こる可能性があります。

- 飲料や非常トイレ等を備蓄しましょう。
- 熱中症予防に利用できるように、浴槽やポリタンクに水を貯めておきましょう。
- 水をペットボトルに入れて凍らせておくと、もしものときに飲料にも冷却にも使えて便利です。



熱中症による死亡者の8割以上が65歳以上の高齢者であり、8割以上が住宅内で発生しています。
「暑くないから大丈夫」、「節電しないと」などとは思わず、熱中症予防を心掛け、体調が悪くなったらずちに病院へ受診しましょう。