

今年もさらに厳しい暑さになることが予想されます。そこで今回は『熱中症』についてのご紹介です。

高齢者は **熱中症** に注意 ⚠

① **体内の水分が不足しがち！**

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

② **暑さを感じにくくなる！**

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③ **暑さに対する調節機能が低下！**

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時は心臓への負担が大きくなります。



熱中症の症状

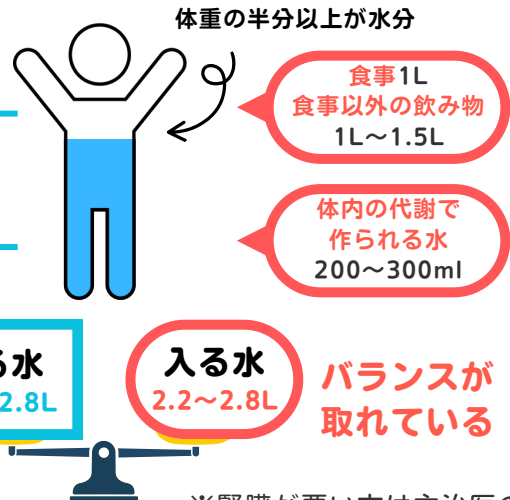


水の出入り

～1日量(成人の場合)～

無意識による皮膚、
呼吸からの蒸発
1L

便：200～300ml
尿：1～1.5L

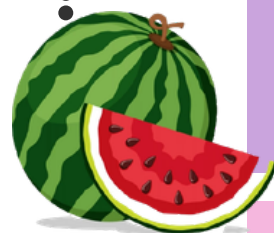


※腎臓が悪い方は主治医の指示に従って適切な量の水分を摂りましょう。

一度に大量の水分を摂ると心臓や腎臓に負担をかける可能性があります。

水分補給は**回数を分けて**
少しずつ行うことが大切です。

Instagram始めました！！



♡ 23

hinata_care365 利用者様の自宅に咲く藤の花が満開でした。
毎年お手入れされて、素敵です♡



♡ 28

hinata_care365 車椅子に乗って利用者さんと一緒に、桜🌸を見に行ってきました。
ぽかぽか陽気で、春を感じました🌱



♡ 15

hinata_care365 祝101歳のお誕生日🎂
を迎えられた利用者様とご家族様のベストショット!!
いつもステキな笑顔に癒やされています💖
お誕生日おめでとうございます🎉🎁🍰



♡ 23

hinata_care365 本日の訪問で利用者様が描かれた季節の絵手紙をご紹介します。鮮やかな色使いに春の訪れを感じて心が和みました🌸 #訪問看護 #絵手紙 #畫伯 #春の訪れ #こいのぼり

ひなたのInstagramでは毎月季節のイベントや利用者様との思い出などを紹介しています!!

ぜひフォローしてご覧ください🌸

「ひなた」のInstagram

スマホの「カメラ」で読み取ってください♪



医療法人徳洲会
訪問看護ステーション ひなた

〒 981-3116
仙台市泉区高玉町9-8
☎ 022-771-5108