訪問看護新聞

グレース訪問看護ステーション多摩　2025.8 月号

室内と屋外の温度差で、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。

起床時のだるさを防ぐためにも、睡眠時の冷房は冷やしすぎないようにしましょう。

8 月は、暑さ対策、特に熱中症と夏バテに注意が必要です。

- **熱中症対策**
  - こまめな水分・塩分補給を心掛け、喉が渇く前に水分を摂るようにしましょう。
  - 適度な休憩を挟み、直射日光を避け、通気性の良い服装を心がけましょう。
  - 室内では、エアコンを適切に使用し、温度管理に気を配りましょう。
  - 体調に異変を感じたら無理せず休憩を取り必要であれば医療機関を受診しましょう。

- **夏バテ対策**
  - 生活リズムを整え、睡眠不足にならないようにしましょう。
  - バランスの取れた食事、特にタンパク質、ビタミン、ミネラルを意識しましょう。
  - 入浴はシャワーだけでなく、湯船に浸かることで、体温調整機能を整えましょう。
  - 適度な運動をすることで、体力を維持しましょう。

- **その他**
  - 紫外線対策をしっかり行い、日焼け止め、帽子、サングラスなどを活用しましょう。
  - クーラーの効きすぎた場所では、羽織るものを持参しましょう。
  - 目のトラブル（紫外線、ドライアイ）にも注意し、目を休ませる時間を設けましょう。
  - 体調に異変を感じたら無理せず休息をとり、必要な時は医療機関を受診しましょう。