



# 青い鳥通信7月号



## 青山訪問看護ステーション

コロナ下のマスク生活のリスクを  
正しく知って熱中症を予防しよう

ここ数年「暑い夏」が続いています。加えて、外出の機会も少なく、マスクも手放せない  
ニューノーマルな生活。そんな中で注意したいのが「熱中症」

### ☆こんな人は熱中症に注意☆

- 高齢者
  - ・加齢により体に水分を蓄える力が弱まり、体の不調を自覚しにくい
- 乳幼児
  - ・体重に対する体表面積が大きく、不感蒸泄による脱水をおこしやすい
- 妊婦
  - ・妊娠中は基礎代謝が上がり、体温が高くなりやすく、通常より水分が必要になりやすい
- 肥満やダイエット、疲労、基礎疾患など
  - ・体内の栄養バランスなどが崩れており、脱水を起こしやすい



### 熱中症の種類

熱失神・熱けいれん・熱疲労・熱射病

などがあります。熱中症予防には適切な水分補給・体の冷却・熱中症に関する情報などを参考にしましょう

※ 特に「マスク熱中症」には充分注意しましょう！

熱中症が発症してしまった場合には、適切に応急処置をする必要があります。「意識がない、もしくは意識がはっきりしていない」場合はすぐに救急車を要請しましょう。また、救急車が到着するまでの間に現場での応急処置も必要となります。

＜ 涼しい場所へ移動させる ＞ ＜ 身体を冷却する ＞

なお、意識がはっきりしている場合は、電解質を適量含んだ冷えた飲料を自分で飲ませて下さい。

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	△	○	△
午後 13:00~17:00	○	△	△	×	○	△

- 空きあり。
  - △ 若干、空きあり。
  - × 対応できる場合あり。
- お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 13:00~17:00	△	○	○	△	○	△

### 訪問エリア

- ※ 羽曳野市
- ※ 藤井寺市
- ※ 松原市
- ※ 堺市 東区
- ※ 堺市美原区  
など。

### ブログ 随時更新中！！

スタッフのプライベートな  
話が満載(?)  
ぜひ、遊びに来て下さい。



<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>



### 青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 1-44-11 TEL 072-952-4174  
(管理者: 高川香奈子) FAX 072-939-5355

### 青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀 4-7-3 TEL 072-931-4174  
(管理者: 島貫久美子) FAX 072-937-1016

営業日: 月~土 (祝日あり)

営業時間: 8:45~17:30

