



栄養通信

第23号
発行日：平成30年7月1日

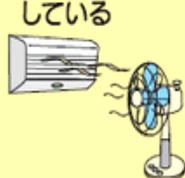
～ 熱中症は予防が大切です ～

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

高齢者の熱中症予防 チェックリスト

熱中症の予防法はできていますか？

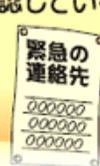
- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やしている



- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



★高齢の方は特に注意が必要です!!

①体内の水分が不足しがちです
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ています。

②暑さに対する感覚機能が低下しています
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暑さに対する体の調節機能が低下します
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。
※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方はかかりつけの医師にご相談ください。

**熱中症は、室内でも多く発生しています。
夜も注意が必要です。**

環境省熱中症予防情報サイト
「熱中症～思い当たることはありませんか?～」を参考に作成

神戸徳洲会病院
管理栄養士

栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

