

ライフアスだより



2025年7月号



熱中症を予防しよう

7月2日は1年の真ん中になる日です。1年の中で、7月2日が365日の半分に当たる183日目になり、残り182日の折り返しの日になります。ちなみに平年はこの日の正午、うるう年は午前0時が一年のちょうど真ん中の時間です。毎年、夏の訪れが早まり、5月から30℃を超える日があるなど、早い時期から熱中症の予防が重要になってきています。適切な栄養・水分摂取を行い、今年の夏の暑さを乗り切っていきましょう。



高齢者の熱中症は家の中でも起こります！！

高齢になると、身体の水分量が減ったり、暑さやのどの渴きを感じにくくなります。特に室内では「大丈夫」と思っている、熱がこもりやすく、気づかぬうちに熱中症になることがあります。一人暮らしや持病がある方は特に注意が必要です。

今日からできる予防のポイント

①こまめな水分補給をこころがけよう

喉が渇いてなくてもこまめに水分補給をしましょう。

塩分・糖分を含むスポーツドリンクなどの飲料は、水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給につながります。

一日最低でも1000mlは飲むようにしましょう。

②室内は涼しくしよう

「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢をしていませんか？

扇風機やエアコンを適切に利用し、室内の温度を下げましょう。

③衣服を工夫し、暑さを調整しよう

衣服は通気性の良い生地を選び、下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選ぶと良いでしょう。

帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけることも大切です。

④冷却グッズを身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕等の冷却グッズを利用しましょう。

首元など太い血管が通っているところを冷やすと、効率よく身体を冷やすことができます。

⑤こまめに休憩しよう

暑さや日差しにさらされる環境で活動・運動をするときなどは、こまめに休憩を取り、無理をしないようにしましょう。

⑥様々な栄養素を食事に取り入れ、丈夫な身体を作ろう

クエン酸、ビタミンB1、ビタミンCの3つの栄養素を積極的に摂りましょう。

詳しくはライフアスレシピへ



熱中症予防 チェックリスト

熱中症予防ができるか、右のチェックリストをチェックしてみましょう

あれ？おかしいな？と思ったら、早めに対策することで、重症化を防ぐことができます

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

☐ エアコン・扇風機を上手に使用している



☐ 部屋の温湿度を測っている



☐ 部屋の風通しを良くしている



☐ 必要に応じてマスクをはずしている



☐ こまめに水分補給をしている



☐ シャワーやタオルで体を冷やす



☐ 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



☐ 涼しい場所・施設を利用する



☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している



ライフアスレシピ

ビタミンB1が豊富な豚肉、クエン酸が多い梅干し、オクラのビタミンCで、作る熱中症予防レシピをご紹介します。

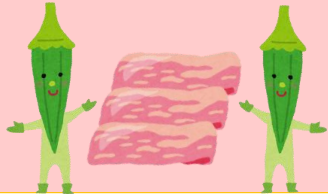
梅でさっぱり！オクラの豚肉巻き

【材料（2人分）】

ロース肉8枚 オクラ8本 梅干し1粒 鰹節3g 小麦粉適量
サラダ油小さじ2杯 A：合わせ調味料（ポン酢大さじ1と1/2杯、みりん大さじ1杯）

【作り方】

- ①オクラは塩（分量外）をまぶし板ずりする。ヘタとガクを取り除く。
- ②鰹節と梅肉を混ぜ合わせる。豚ロースを塗り、オクラを巻く。小麦粉を表面にまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を引き、②の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ④焼き色がつき、豚肉に火が通ったら、Aを加え、煮絡ませてできあがり。



暑さ対策のためのおすすめ食材

ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える



クエン酸

疲れの原因になる乳酸の発生を抑える



ビタミンC

免疫力を高める。ストレスへの抗体をつくる



脳トレ まちがいさがし 中級編

右のイラストの中にまちがいが7つあります
まちがいをさがして、脳を働かせましょう
答えは下にあります

出典：フリーペンシル



まちがいさがし
の答え

次回もお楽しみに！！



今月のよみもの 「白衣の約束」

作：チャッピー

第二話 「震える手」

ナースコールは、あの夜を境に私の日常になった。
そして、あれから毎晩302号室からナースコールが鳴った。

「おねえちゃん、また来てくれたのねえ」
細い声で、でも嬉しそうに笑っている。
ただナースコールを押しただけ。
特別な処置もない。ただ、手を握ってほしいだけ。

「佐伯さん、ここにいますよ」
そう言って手を握ると、佐伯さんは目を細めた。

最初は戸惑った。
でも、あの温もりに触れるたび、私は少しずつ
わかり始めた。
佐伯さんはさびしかったのだ。
誰にも言えない孤独の中で。

震えていた手は、やがて温かく、私の手のひら
にそっと重なった。

人を支えるって、技術だけじゃない。
教科書には載っていないそんな”看護”を
私はあの手から教わっていた。

つづく