

# しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News

こんにちは！しおさいデイサービスセンターです。

梅雨入りは未だか～と言っていた6月下旬。約3週間遅れでやっと大分も梅雨入りしましたね。

梅雨真っ盛りですが、気をつけたいのが熱中症！

梅雨明け前後は、暑さと湿気で、体力も落ちやすい時期です。

熱中症は7月上旬から中旬に多く発症するそうです。

熱中症というと、気温のみに気を取られがちですが、**湿度が高い時**も注意が必要です。梅雨で湿度が高いうえに急に暑くなった時や、真夏日が続くときなどは、熱中症になる方が一気に増えると言われています。



また、**気温が低くても湿度が高いときにも熱中症は発生**します。

こうした**多湿の時期に気をつけなければならないのが、空気がこもりやすい室内での熱中症**です。

湿度が高いと、汗が蒸発せずに体に熱がこもり、体温が下がりにくくなる傾向があります。すると体内の水分や塩分のバランスが崩れ、めまいやけいれんなど様々な熱中症の症状が起こります。

この時期は、扇風機で風通しをよくしたり、エアコンの除湿で湿度をコントロールすることで、熱中症を防ぐことができます。

皆さん、熱中症には十分に気をつけ、梅雨を元気に乗りきりましょう！



介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 下川 さとみ 智美

連絡先 **85-0539**