

作業療法だより

太田川病院 リハビリテーション科 OT作成

熱中症の原因とその予防について

皆様厳しい暑さが続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。今回はこの時期によく耳にする**熱中症**についてその原因と、具体的な予防を紹介します。



夏は気温が高く、それによる**水分不足**や食欲低下による**栄養不足**が起こりやすいです。夜も暑く快適な睡眠が行えず**寝不足**になることがあります。それらが原因となり**熱中症**になりやすくなります。

予防

① 水分をこまめにとる



成人が1日に必要とする水分量は**2.5リットル!!!**

② 塩分をとる



成人の食塩摂取量は
男性は1日7.5g未満、女性は6.5g未満

※高血圧などの持病をお持ちの方は医師にご相談ください。

③ 丈夫な体をつくる



日ごろから適度な運動をして丈夫な体を作りましょう！

※体を動かすときは**朝方**や**夕方**など！

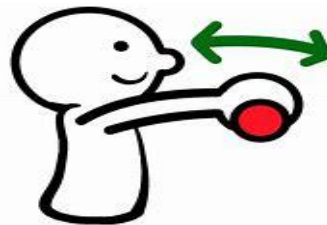
作業療法士が選ぶ！

おすすめの腕、肩の運動！（タオルでもOK）

① 両手上げ



② 棒を前後に！



③ 棒捻り



④ 棒でつま先タッチ



各10回×3セット