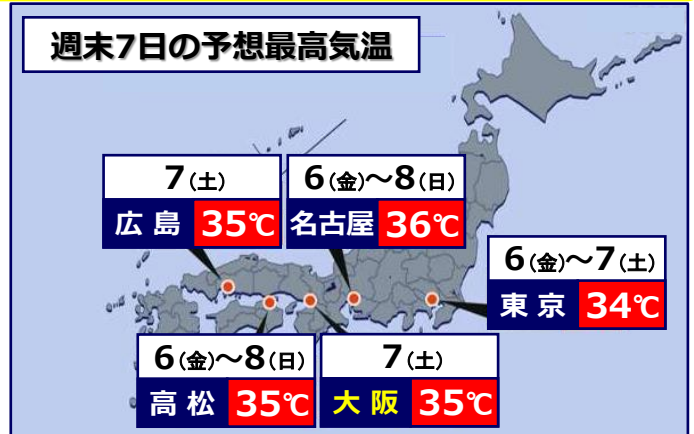


- この夏、臨時情報 初めて発表・突然の豪雨・台風の影響も長引き・暑い暑い・熱中症!
  - 連日の暑さで体に蓄積されたダメージ。冷たい飲物/エアコンなどの影響が今の時期に!
- 私たちにできること… 体に異変を起きる前に「残暑バテ」を防ぐ 暑さ対策の見直しを!

### 9月も暑さが続きます。熱中症にご注意を!

気象庁・NHK  
報道資料より

- ▶ 気象庁は「高温に関する気象情報」を発表して、熱中症に注意するよう呼びかけている。
- ▶ 西日本では、6日から8日にかけて、最高気温が35度以上の猛暑日に。
- ▶ 熱中症死者：高齢者：96%、屋内：96%、エアコン使用せず：86%、高齢者や、一人暮らしの人が多い。(特に、認知症の高齢者)



### “残暑バテ”の主な症状?!

NHK報道資料より

- ・ 食欲低下
- ・ 便通が悪い

- ・ よく眠れない
- ・ 途中で起きる

- ・ 疲れがとれない

- ▶ 胃腸にある消化液は体温に近い状態でよく働く、冷たい物を取り過ぎると消化酵素の働きを低下、胃腸障害や便通が悪くなったり、睡眠の質が低下する。
- ▶ 結果、疲れがとれず、免疫力が下がり、感染症などの病気の可能性が高まる。

### 「残暑バテ」対策は!

NHK報道より

★ 日中 ★

- ・ 暑い時間帯は熱中症に警戒

★ 朝晩 など ★

- ・ 涼しい時間帯はエアコンを止める
- ・ 冷たいものは少し控える

- ・ 約38°Cの、ぬるめのお湯に10~20分を目安に入浴を

- ▶ 9月に入り、だんだんと寒暖差が出てきて体を慣れさせなくてはいけない時期。
- ▶ 冷たい物を多くとることは少し控えて、気温が25度を下回るような朝晩の涼しい時間帯はエアコンを止めて外の風を入れ、外に散歩したりして慣れさせていく。
- ▶ 38度ほどの湯船につかり血行が促進され自律神経が活発に。10~20分ほど入る。
- ▶ 気温を確認、日中の暑い時間帯は熱中症に警戒し、朝晩はエアコンを止め二重の対応を進めてもらいたいと思います。

### — 会員の皆さまへ お願い !! 猛暑による“残暑バテ” !! 私たちにできること —

- ❖ この2カ月以上「連日の猛暑」で体に大きなダメージが?! “猛暑バテ”の症状と対策は!!
- ❖ 9月に入っても「猛暑」は続く、日中と朝晩の二重の対応(飲食/空調などの生活)が必要!!