

暑い夏をいかに乗りきるか

2011年4月9日(土)
第2回Sakuraの会

暑さ対策のアイデア

1. 即効性のあるもの
2. 衣類の工夫
3. 小物の利用
4. 住環境の工夫
5. 飲食物で冷やす
6. 戸外での工夫
7. 生活スタイルを変える
8. 暑さ対策グッズ

1. 即効性のあるもの

- クーラーを全開にする
- バケツに水を入れて、手足を冷やす
- 水風呂に入る

2. 衣類の工夫

- 薄着になって過ごす
- 通気性の良いものを着る (麻・綿など)
- 薄い色の服を着る
- 帽子をかぶる
- 濡らしたTシャツを着る

具体例

濡れTシャツ

工場勤務 夏場は室温40℃
2時間労働 5分間休憩

- ☞ Tシャツを濡らしてしぼる
- ☞ バケツに保冷材を入れて機械の近くに置く
- ☞ 休憩時間に再び濡らしてしぼる

3. 小物の利用

- 保冷剤などで脇・首・股を冷やす
- 濡れタオルを首に巻く
- 霧吹きを使う
- 小型扇風機を外出に携帯する
- おしぼりで体を拭く

具体例

おしぼり

1. タオルを濡らしてきつくしぼる
2. クールローションをタオルにふきかける
3. ビニル袋に入れて冷蔵庫で冷やす
4. 保冷剤と一緒に保冷バッグへ入れ持ち歩く

4. 住環境の工夫

- 打ち水をする
- 日よけをつける
- 寝具を変える
- 清涼感のあるインテリアを置く
- 風鈴を吊るす
- 扇風機にカバーをかけ、霧を吹いて回す

5. 飲食物で冷やす

- まめに水分を摂る（水筒を携帯）
- 冷たいものを食べる（氷など）
- 体を冷やす食べ物を食べる

トマト ナス キュウリ スイカなど

6. 戸外での工夫

- 空調された場所を探す
- 冷えたものに触れる
- 日陰を歩く
- 日傘をさす

7. 生活スタイルを変える

- 外に出ない
- 涼しいところに引っ越す
- 早起きをして用事を済ます

8. 暑さ対策グッズ

- クールハット
- クールパッド
- 冷却スカーフ
- クールベスト
- 冷却シート
- 冷感タオル
- 冷却スプレー
- アイスリュック
- ミストファン
- 保冷剤

その他

- 車に常時水を積んでおく
- テグレートールを持ち歩く
- なるべく動かない、ゆっくり動く
- 辛いときはあきらめて寝る

患者さんからのコメント

- 帰宅すれば何とかなる
- 外出時は出来ることが限られる
- よい方法があれば教えてほしい
- 暑くなると、手足も痛くなるので辛い
- 誰かに話してわかってもらえたら、気持ちが楽になる
- 我慢するしかない
- 今年の夏は電力が不足する恐れがあるので心配
- 困っている患者さんは多いと思うので協力したい
- お互いに頑張りましょう
- 時々自分のやりたいことをしてみるというのも必要
- 気分が明るくなると、病気の事を 余り気にせずにいられる