

熱中症になる前に
夏バテしかり

暑々対策特集



涼しく過ごしやすい至蘭の夏...
だけと暑い日だってありますよ
北海道の短い夏を謳歌するには、よく食べよく眠り、暑い日を快適に過ごさなくちゃいけません！特に小さなお子さんやお年寄りは熱中症にも注意です。今夏は暑さ対策グッズと合わせて、栄養士の篠原さんからもアドバイスをいただきました。これからは良い季節です。体調管理を万全に、自然が豊かな至蘭の夏、海・山を楽しみましょう！

コラム「上手にのんでしっかり予防！」

気温が高くなり、脱水症や熱中症になる方が増えてくる季節です。特に注意が必要なのは高齢者です。

◎脱水になりやすい主な原因

高齢者は、どの渴きを感じにくく、なつていたの、トイレの回数が増えることを嫌いだり、我慢することがあります。また、食が細く食事での水分摂取量が減ることも、体内の水分量に影響があります。

◎脱水のサインはこんなサイン...
熱っぽい、体がだるい、食欲低下、尿量が少ない、わきの下が汗をかいておらず乾燥しているなどが挙げられますので、くれぐれ注意してください。

◎脱水を防ぐために気を付けたポイント
①のどが渇いたと感じる前に飲むことが大切。食後や外出前後、運動前後、入浴前後、就寝前や起床時に潤すようにしましょう。

②一度に大量に飲んで尿床として排出されてしまうので、こまめに水分を取るように。

③食事やおやつに飲み物、味噌汁、スープ、お茶、水などを添えたり、ゼリーやシャーベット、果物など水分の多いものを取り入れるのも効果的です。

脱水は治療よりも予防が重要です。上手にしっかりと水分補給をしましょう。腎臓・心臓疾患がある場合、水分摂取については医師の診断に沿った量を守りましょう。

1日に必要な水分量の目安
例 50kgの成人の場合2500ml
※食事での平均水分量は約1000ml
乳児 150ml/Kg
幼児 100ml/Kg
学童 80ml/Kg
成人 50ml/Kg
高齢者 30ml/Kg
体重(Kg) ×



老人保健施設母恋 管理栄養士 篠原 めぐみ

ケースデンキ 室蘭モル工場



これから本格的な暑い季節がやってきます。そこでケースデンキで暑さ対策家電を紹介してまいりました！売れ筋はやはり扇風機。最近では色々な機能付きの種類が豊富なため、よりお好みも！

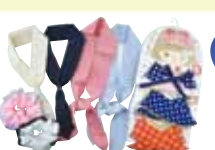
タイミンからは羽毛カバーも無いから小さなお子様が触れても安心、そしてお手入れがとっても簡単。シャワーの扇風機は心地良い風を届けながらマイナスイオン発生機で活躍。マイナスイオン機能もスマートなのでインターネットにもつながり、又コードレスタイプで上下左右に首を振るの、タイミンなどもあり、省エネルギー＆家計にもやさしくなっております。

エアコンでの裸れ筋は、三菱の「霧ヶ峰」高精細に進化したサーモカメラが、手足の温度を細かくチェック。体感温度に合わせて冷房と涼風を自動で切り替えるハイブリッド連転が、あなたにピッタリ。

品数豊富なので、シンプルで低価格の物などお好みにも合った物を見つけていただけます。是非お店に行ってみてください。

ケースデンキ 室蘭モル工場
室蘭市中島町1-1-6
(室蘭モル工場内)
営業時間 10:00-21:00
定休日 年中無休
電話 0143-41-5123

長嶋屋室蘭中島店



何でも揃っちゃう
「長嶋屋室蘭中島店」
「夏を乗り切る暑さ対策グッズ」を探してきました！水を含ませて首に巻く、ひんやり感、簡単な便利なおしゃれ、快適に過ごせるUSB付きの扇風機やアイティ、商品品の扇風機、付き傘なんて物もありました。

そして各種取り揃えているのは、通気性、速乾性に優れたひんやり心地、肌に触りやすい、CMでもお馴染みです。

速く物も水分や電解質を飲み物に補給できる経口補水液
OS-1
なごは熱中症が心配なお子様に
様々の部活動や試合年記者の発汗による脱水状態でも最適です。とにかく汗をかきつらくなる夏が来るまえに「長嶋屋」で暑さ対策準備しておきましょう。

長嶋屋室蘭中島店
室蘭市中島町1-19-11
営業時間 9:00-23:00
定休日 なし
電話 0143-45-3810
URL http://www.nagasakiya.co.jp

オートバックス 登別室蘭インター店



夏の車内、暑さで熱で乗るのが苦しい...でも車の中はオートバックスにお任せ！豊富なカー用品から整備まで、ドライパーには心強い味方です。車の暑さ対策にはコレ！という物を中野店長に教えてもらいました。

暑くて汗が流れるサンシャードは内温度の上昇防止にも効果あり。また、後部座席のための脱着式スクリーンも、窓からの直射を遮るのに陽が当たった顔半分が日焼けには、防止してくれませんか？

そして車内用扇風機もあり、まず車内の空気を巡回させてエアコンの効き目UPで経済的！シガロンケット

オートバックス 登別室蘭インター店
登別市新井町1-10-1
営業時間 10:00-19:30
(日曜・祝日は19:00まで)
定休日 年中無休
電話 0143-87-2233

イオン室蘭店

暑さで寝苦しい夜、睡眠不足や寝冷えで夏風邪を引かせない、イオン室蘭店の寝具売り場イオン安眠アイテム、PEACER FLEECEスリットがあつたら毎日ぐっすり眠れるって間違いない！

さらさら爽やかな通気性、吸汗速乾が抜群の「ドライ」接触冷感面、ハイレル面の両方が使えるハイブリッドタイプで触れるひんやり「クール」があり、まず、敷パッド、綿混、立体メッシュ、リバーシブルなど6種類、私のオスス×ひんやり冷感敷パッドに、メッシュ地を使用し、通気性が良く、何となく、お肌触りがソフトで、お肌触りがひんやりするんです。

丸洗いOKなので、いつも清潔なタオルケットも、お肌触りがひんやりする「ひんやり快適寝パッド」2750円(本体価格)2980円(税込価格)

夏の快適な眠りをサポートしてくれる「ドライ」の吸汗速乾と「クール」の接触冷感。今年、うかな？

イオン室蘭店
室蘭市東町2-4-32
営業時間 7:00-21:00(1階食品売場) 9:00-21:00(その他の売場)
定休日 なし
電話 0143-45-1414