

STOP!
熱中症

事業者に対して熱中症対策が義務付けられました



訪問看護師特有の熱中症リスク

- ☑ 自転車や車の乗降を繰り返す中で直射日光・高湿度にさらされやすい
- ☑ 訪問先の家に冷房がなかったり、エアコンの使用を控える家庭もあり、室内でも高温多湿の環境に長時間滞在するケースがある
- ☑ 予定が詰まっていたり、患者の前では水を飲みにくいという心理的ハードルがある
- ☑ マスク・ガウン・手袋の着用により体温調整が難しく、発汗も制限される
- ☑ 過密スケジュール、緊張などにより体調の異変に気づきにくく、対応が遅れることがある

予防～熱中症にならないために何ができる？～

こまめな水分・塩分補給



訪問の合間に意識的に水や経口補水液を摂取する時間を確保する。

涼しい服装・冷却グッズの活用



通気性の良い服、帽子、ネッククーラーなどで暑さを和らげる。

訪問スケジュールの柔軟な調整



気温が高くなる時間帯（正午～15時）を避ける訪問順にするなど、工夫を行う。

訪問先での室温確認と対応



冷房の使用を促す声かけや、必要に応じて短時間での訪問を検討する。