

2026  
5月  
May

# デイ便り



令和 8年 5月 1日  
第275号  
ウエルガーデン伊興園  
デイサービス発行  
03-5691-9501



y-takao@welgarden.or.jp

春の訪れを喜ぶ間もなく、初夏の陽気を感じるくらいに気温が高くなり、汗ばむ陽気となってきました。今年も桜の花見に大境公園へ行きました。満開の桜を見て、皆様も笑顔でした。



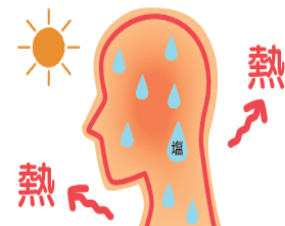
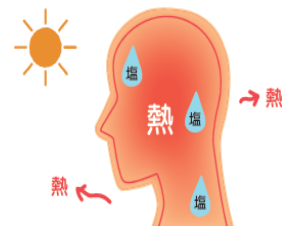
## 暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

### 暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりやすい状態

熱中症になりにくい状態

※暑熱順化ができていても、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果はなくなってしまいます。自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

これから暑い日が来ますので、熱中症には十分に気をつけましょう！

5月は 端午の節句 を開催致します。

お楽しみに！

