

いきいき通信



～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

— あなたの元気を応援します — 【 熱中症を予防する 】

雨後の新緑がひととき濃く感じられる今日この頃です。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。真夏の暑い時期のイメージが強い「熱中症」ですが、気温が高くなり始める今の時期にも注意が必要です。今月は熱中症を予防する方法についてお伝えします。

6月から熱中症に注意が必要な理由



雨などでそれほど暑くない日が続いたあと、梅雨の晴れ間に突然気温・湿度が高くなると、暑さに慣れていない身体は変化に対応できないため、体温調節がうまくできず身体に熱がこもり、熱中症になりやすくなります。

※気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。

熱中症の主な症状

- 軽度… 大量の発汗、めまい、立ち眩み、生あくびなど脱水症状が主。筋肉痛やこむら返りがみられることもある。
- 中度… 汗が出なくなり、体温が上昇する。頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、身体に力が入らないなどの症状がでる。
- 重度… 中度よりさらに体温が上昇し、痙攣や呼びかけに反応しないなどの意識障害や昏睡状態になる。



上記症状にはもちろん注意が必要ですが、この症状はほんの一例のため気になる症状がある場合は医療機関を受診し、適切な治療を受けるようにしてください。



生活の中での困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2 ☎56-8000 ふれあいまちづくりセンター



熱中症を予防するポイント

☑ 水分はこまめに、塩分はほどよく摂る



のどが渇いてなくても、こまめに水分を摂るようにしましょう。アルコール飲料は尿の量を増やし、体内の水分を排出してしまいます。汗で失われた水分は水や麦茶などで補うようにしましょう。

また毎日の食事を通してほどよく塩分を摂りましょう。出先などでも手軽に塩分を摂る方法として塩飴や塩分入りタブレットなどを持ち歩くのもおすすめです。

※制限のある方は主治医に相談してください。



☑ 適度にゆとりのある服装を選ぶ



衣服の中や身体の表面に風を通すことで暑さを和らげることができます。

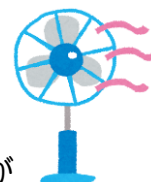
綿や麻など通気性のよい素材や、吸水性や速乾性に優れた衣服がおすすめです。

☑ 冷却グッズを身に着ける

冷却シートや氷枕などの冷却グッズを活用しましょう。首元など太い血管が身体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく身体を冷やすことができます。

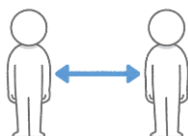
☑ 室温を適温に保つ

日当たりのよい部屋では、室内のカーテンを閉めるよりも、直射日光があたる窓の外側にすだれなどをつけることが暑さ対策として効果的です。また、「まだ本格的な夏ではないから…」「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢はせず、エアコンや扇風機を使用することで高温多湿を防ぎましょう。



☑ 適宜マスクを外す

屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合はマスクを外したり、マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクを外して休憩をするようにしましょう。



「身体的距離の確保」「マスクの着用」「3密（密集、密接、密閉）を避ける」といった「新たな生活様式」を実践しながら熱中症を防ぐために、十分な対策を行いましょう。