

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

— はつらつとした毎日を —

【 熱中症に気を付けましょう 】

例年より早い梅雨明けとなり、雲の合間からのぞく陽ざしが眩しい日が続きますが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか。夏本番に向けて徐々に気温が高くなり、「熱中症」の心配も増えてきています。手軽にできる熱中症対策を行うことで、猛暑を乗り切りましょう。

熱中症のメカニズム



蒸し暑い中で過ごしていると体内で熱が発生します。屋外で身体を動かしてない時も日差しや照り返しで体温が上がる可能性があります。



体外にうまく熱を捨てられず、身体に熱がたまってしまうと…



熱中症

熱中症：初期症状の例

- ✓ めまいや顔のほてりがある
- ✓ 手足のしびれや、筋肉の痙攣がある
- ✓ 身体のだるさや吐き気がある
- ✓ 汗のかきかたがいつもと違う
- ✓ 体温が高く、皮膚が赤く乾いている

**熱中症で救急搬送された場所の
第1位は「家の中」です！**



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



熱中症を予防する方法

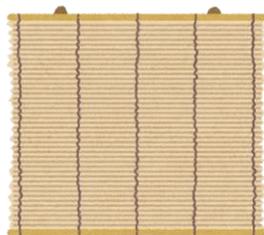
< 暑さを避ける >

扇風機やエアコンで室内の
温度を調節する

室内温度は
28度前後が
おすすめです



すだれやカーテンを活用し
直射日光を遮る



換気をして屋外の涼しい
空気を取り入れる



外出時には日傘や帽子を
着用する



日陰を利用しこまめに
休憩をとる



吸湿性、速乾性のある通気性
のよい衣服を着用する



< こまめに水分・塩分を補給する >

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医に相談してください。



喉が渴いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。
スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分
の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にも
つながります。

* マスクの着用により熱中症のリスクが高くなるおそれがあります *

体調に応じて、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる
場合には、マスクを外すようにしましょう。