



気を付けて！熱中症

地域包括支援センターだより



高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいと言われています。通常、脳が暑いと判断すると、

体は自律的に皮ふの血流量や汗の量を増やして、体内の熱を周囲に逃がそうとしますが、老化が進むと、熱を体外に逃がしにくく

なり、深部体温が上昇しやすくなります。

暑さに対する感覚が弱くなっているため、「暑い」と感じにくくなることで、体内の水分量が減少していたり、のどの渇きを感じにくくなったりして、熱中症にかかりやすくなっています。

熱中症の症状や対策について知り、注意して過ごしましょう。

問い合わせ先

役場介護環境課地域包括支援センター
☎(86)1153[直通]

* 次回の「ろばカフェ」 *

○日時
9月9日(金)
午後1時30分～3時

○場所
町文化ホール
憩いの部屋

※変更になる場合があります。

重症度Ⅰ度 現場での応急処置で対応できる軽症

症状 1 めまいや顔のほてり

症状 2 筋肉痛や筋肉のけいれん

重症度Ⅱ度 病院への搬送を必要とする中等症

症状 3 体のだるさや吐き気

重症度Ⅲ度 入院して集中治療の必要性のある重症

症状 4 体温が高い、皮膚の異常

症状 5 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

症状 6 水分補給ができない

その他の症状

症状 7 汗のかきかたがおかしい

高齢者のための

熱中症予防

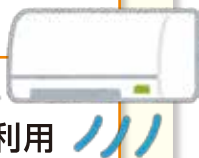
1 扇風機やエアコンで
温度調節

2 遮光カーテン、
すだれ、打ち水を利用

3 外出時には
日傘や帽子を着用

4 こまめな水分補給、
塩分補給

5 保冷剤、氷、冷たい
タオルなどで体を冷やす



脳トレ コーナー

次の文字を並び替えて、言葉を完成させてください。

- ① ポクカレン
- ② トンカシヨ
- ③ グンヤイリ
- ④ プンシャー
- ⑤ ハーチャン