

# 高齢者の熱中症に注意

「地域包括支援センターだより」

高齢者は、熱中症になりやすく、重症化しやすいため、日ごろから熱中症対策をすることが大切です。室内でも熱中症になりやすく、気付かぬうちに熱中症を発症していることも少なくありません。

暑い日の外出は控え、屋内にいるときも「周囲が顔色などに気を配る」「服装に注意する」など高齢者には特段の注意を払いましょう。そのほか、次の3点のような対策も有効です。

## ① 風通しに注意

熱中症は、外気温が24℃以上になると発症するリスクが高まると言われていますが、高齢者は体内の水分量が少ないことや体温調節機能が低下するため、それ以下の温度でも熱中症を発症することがあります。

涼しいときは、冷房や扇風機などを無理に使用する必要はありませんが、窓やドアを開けるなどして、風通しをよくするよう注意しましょう。



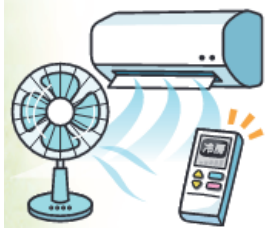
## ② こまめな水分補給

高齢者は自覚がないまま脱水症状になりやすいため、どの渴きを感じていないとしても、こまめに水分を補うことが大切です。1日あたり、1・2リットルを目安にしましょう。入浴前後や起床後も、まず水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、塩分補給も行いましょう。※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう。



## ③ 室温は28℃以下をキープ

一般的に、室温は28℃以上になると熱中症を発症しやすくなるといわれています。高齢者は室内でも熱中症を発症しやすいので、室温は常に28℃以下に保つように冷房や扇風機などを活用しましょう。



囲みの中の数字を空欄にあてはめて、計算式を完成させましょう。

4、16、39、8、12、18

- ①  $29 + \square - 6 = 31$
- ②  $\square + 17 + 10 = 45$
- ③  $63 - 21 - \square = 26$
- ④  $\square \times \square + 8 = 56$
- ⑤  $\square \div 3 + 15 = 28$

# 町長動静

6月「水無月」

語り、動きます。



3日(月)～4日(火)

全国離島振興協議会通常総会・離島視察(北海道利尻島・礼文島)

6日(木)北薩地域行政懇話会(薩摩川内市)

7日(金)～21日(金)

令和6年第2回長島町議会定例会(役場・議場)

13日(木)県知事表敬訪問(鹿児島市)

14日(金)長島町遺族会総会(町保健福祉センター)

17日(月)日本離島センター定時評議員会(東京都)

19日(水)教育委員辞令交付式(役場)

20日(木)東町漁協通常総会(町開発総合センター)

24日(月)棚田等保全協議会理事会・総会(鹿児島市)

25日(火)シャトルバス利用促進協議会監査(役場)

26日(水)県森林整備公社定時総会(鹿児島市)

27日(木)N・S高校プレゼン審査(日本マンダリンセンター)

阿久根警察署との防犯カメラの映像提供に関する協定

書締結式(役場)

28日(金)沿岸防犯連絡協議会(阿久根市)

治山林道協会理事会(鹿児島市)

30日(日)長島町消防操法大会(蔵之元港船津平)

