



熱中症に注意しましょう 〜地域包括支援センターだより〜

高齢になると、体温の上昇やのどの渇きを感じにくくなり、汗をあまりかかなくなることから、熱中症の初期段階に気がつきにくいといわれています。熱中症は室内でも多く発生してい

ます。高齢者は、暑い季節は自宅での過ごし方にも気をつけましょう。

問い合わせ先

役場介護環境課地域包括係
☎(86) 1153「直通」



□に数字を入れて計算を完成させましょう。

$$\begin{array}{r} ① \quad 3 \square 4 \\ + 16 \square \\ \hline 502 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ② \quad 8 \square 2 \\ - \square 57 \\ \hline 23 \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ③ \quad \square 47 \\ + 2 \square 8 \\ \hline 69 \square \end{array}$$

$$\begin{array}{r} ④ \quad 9 \square 3 \\ - 46 \square \\ \hline \square 57 \end{array}$$

医療の現場では、患者の意思が分からず家族が悩む場面が多くあります。ACPを進めておくことは、家族への最後の思いやりとなり、迷いを減らします。



熱中症対策

1. 喉が渇く前にこまめな水分補給



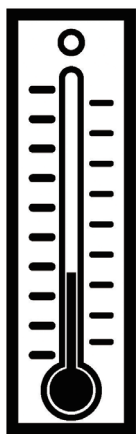
喉の渇きを感じたときは、すでに体は脱水状態に近い場合があります。意識的に水分を取りましょう。
○時間を決める
起床時と食事時、入浴前後、就寝前など生活の節目にコップ1杯程度の水分補給をしてください。

○おすすめ

汗を多くかいた時は、塩分も一緒に補給しましょう。スポーツドリンクや経口補水液も活用しましょう。
*病気などで水分や塩分、糖分に制限のある人は、主治医へ相談してください。

2. 室内での熱中症予防

○対策のポイント
・室温や湿度を測定し、室温28度、湿度70%より低くなるように調整しましょう。
・室温や湿度が高いときは、エアコンの冷風を扇風機などで循環させましょう。
・カーテンやすだれなどを活用し、日差しをおさえましょう。



3. 外出するときは日差しから身を守りましょう



○対策のポイント
・日傘や帽子で日よけをする。
・移動するときは日陰を選ぶ。

・熱中症特別警戒情報が発表された際に、冷房にあたる環境にいられないかたの避難場所としてクーリングシェルターを活用できます。
*クーリングシェルターとは、熱中症を予防する目的で、住民に涼しい空間を提供する公共施設のこと

4. 地域での見守り・声かけ

周囲の人が早めに気がついてあげることが大切です。
「顔が赤い、体が熱い、めまい、立ちくらみ」などの異変を感じたら、すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やしてください。意識がない、自力で水が飲めない、応答がおかしい場合は、速やかに救急車を呼びましょう。



【答え】

①
$$\begin{array}{r} 334 \\ + 168 \\ \hline 502 \end{array}$$

②
$$\begin{array}{r} 892 \\ - 657 \\ \hline 235 \end{array}$$

③
$$\begin{array}{r} 447 \\ + 248 \\ \hline 695 \end{array}$$

④
$$\begin{array}{r} 923 \\ - 466 \\ \hline 457 \end{array}$$