

元気プラザだより



平成30年第7号

★★★熱中症の対策と予防★★★

毎年、熱中症で救急搬送される方の半数近くが高齢者です。一般に高齢者は、体内の水分量が少なく、体温調整機能が低下しており、暑さに対する感受性が弱い、などの特性があります。この特性が熱中症になりやすくしています。

◆熱中症のサイン・・・いち早く見つけましょう

熱中症が重症になるのを防ぐには、早期発見と応急処置が大切です。自分も、まわりの人も熱中症のサインを見逃さないようにしましょう！

1度 軽い症状 注意しましょう	2度 やや重い症状 危険な状態です	重い症状 緊急事態です！
<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 顔色が悪い 汗がどんどん出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> だるい 頭痛 吐き気 おう吐 筋肉がつる 	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない 言動がおかしい 呼吸が速い 手足が動かない 体温が高い ひきつけ

レベルが上がると命の危険も高くなります！

◆熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ移動する
- 衣服をゆるめて体を楽にする
- 水や経口補水液などを飲む
(自力で飲めない場合は緊急事態です！すぐに救急車！)
- 体を冷やす



水をかける
冷やしたタオルや氷などを首やわきの下や足の付け根にあてる

熱中症の予防法

水分をとる

運動前に250～500ml。運動中はこまめに水分補給。



水分はスポーツ飲料がベスト

食塩(ナトリウム)がとれる方がベスト。



運動は1時間以内に！

35℃以上のときは運動をしないこと。



服装にも注意

通気性・吸湿性があり、白系統の服、帽子も着用。



暑さに負けない体力を！

暑さや寒さは、季節の初めが一番からだにこたえるように感じませんか？それは、温度の変化に体が慣れていないからです。初夏でも熱中症にかかることがあるのは、そのためです。ウォーキングなどの運動を1日30分、4週間程度続けると、汗をかきやすい、暑さに強い体になります。

水分・塩分の補給

高齢者は、のどの渇きを感じにくくなります。また、食事の量も減少し食品からの水分摂取も少なくなります。トイレを気にして水分をとらなくなったりします。これからの季節は、特に水分を積極的にとりましょう。

部屋の温度調節をする

- 部屋に温度計を置く
- すだれやカーテンで直射日光をふせぎ、風通しをよくする
- 扇風機やエアコンを使う
- 窓は締め切りにしない

《お問い合わせ》
保健福祉課 (元気プラザ内)
TEL 42-2182

