

元気プラザだより



令和元年 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、体内の水分量が低く、体温調整機能が低下しており、暑さに対する感受性が低い、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 汗がとどろき出てくる 	<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 

◆熱中症の応急処置

- 涼しい場所に移動する
- 水分を飲ませる（自力で飲めない場合は緊急事態です！すぐに救急車！）
- 衣服をゆるめて体を楽にする
- 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

①涼しい服装をしましょう



日よけ→暑くて強い太陽の光から身を守ります

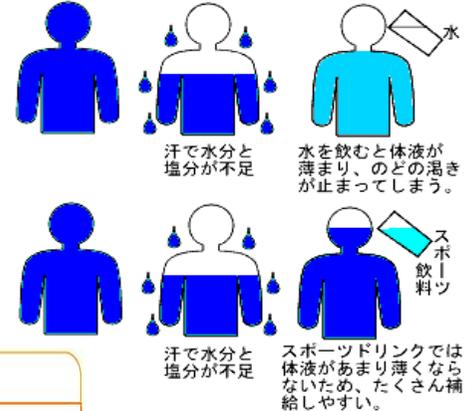
風を起す→あおいで風を起すことで涼しさを感じられます

③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。

②暑さに負けない体力づくりを・・・

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。



◆熱中症の応急手当◆

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす


 扇の下・太もものつけねなどを冷やす
 飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる
 水分

④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》
 古平町役場 保健福祉課
 (元気プラザ内)
 TEL 42-2182

