

元気プラザだより



平成29年第7号




☆☆☆ 熱中症を予防しましょう ☆☆☆

◆高齢者に多く見られます

平成25年度の夏期に熱中症により医療機関で治療を受けた人は、全国で40万人いたことが判りました。このうち6万人弱が救急搬送されており、その半数近くを65歳以上の高齢者が占めています。

◆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！

軽い症状 注意しましょう	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 元気がない 顔色が悪い 筋肉のけいれん ウトウト…居眠り 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 	<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

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？

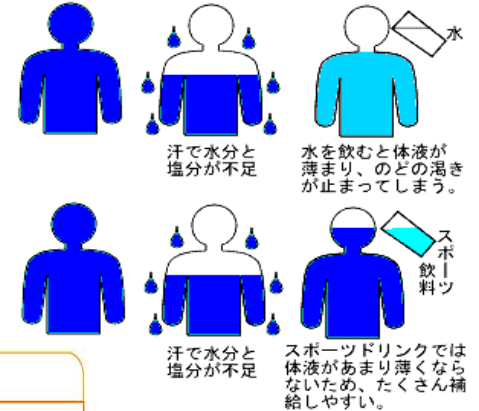
それは、温度の変化に体が慣れていないからです。初夏でも熱中症にかかることがあるのは、そのためです。

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。

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。



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



◆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