






特集：熱中症にご注意ください！

高齢になってくると、感覚機能が低下し、暑さやのどの渇きに気づきにくくなります。また、若者に比べて体内の水分量が少なくなりますが、体の老廃物を排出するためにたくさんの尿を必要としています。体に熱がたまりやすくなるので、循環器への負担も大きくなります。熱中症は死に至ることもある、大変危険な症状です。「これぐらいの暑さなら大丈夫」「喉なんて乾いていない」と油断せずに、熱中症予防に努めていきましょう。

どれくらい熱中症の予防ができているか、チェックしてみましょう！


エアコンなどの冷房器具を上手に利用する 	部屋の温湿度を定期的に測っている 	部屋の風通しをよくしている 	必要に応じてマスクをはずしている 	暑すぎたときにはシャワーや濡れタオルで体を冷やす 
こまめに水分をとるようにしている 	暑い時は無理をしないようにしている 	涼しい場所・施設を利用する 	緊急時の連絡先を確認しておく 	日傘や帽子を利用するなど涼しい服装を心がけている 

危険！こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
中度	頭痛、吐き気、身体がだるい(倦怠感)、虚脱感
重度	返事がおかしい、意識がない、けいれん、高体温、まっすぐ歩けない

➡軽度・中度の場合は水分塩分の補給を。水分摂取ができない、水分や塩分の補給をしても症状が改善しない場合は、医療機関へ受診しましょう。**重度の症状が見られたらすぐに救急隊を要請しましょう。**

《救急隊が到着するまでの間おこなっておきたい応急処置》

	推奨度◎ 氷水に浸して冷却する	推奨度○ 全身に水をかけ、扇風機などで強風に扇ぐ	推奨度△ 氷水に浸したタオルをたくさん用意し、全身に当て、温まったら交換する
	※意識が戻ったら、冷水の冷たさを感じるようになりますので、それまで冷却を続けてください。		



己斐・己斐上地域包括支援センターには、熱中症予防声かけプロジェクト(後援:環境省、協力:大塚製薬株式会社)の認定資格「熱中症対策アドバイザー」を取得した職員が2名おります。サロンなどでお話できますので、ご希望があればご連絡ください。

今年もまだまだ暑い時期が続きます。熱中症にならないよう心掛けていきましょう。