



はしる保健室



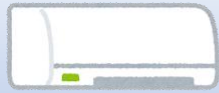
発行元
2024年 夏号
高齢者あんしん相談センター由木
電話 042-679-1114

蒸し暑い日が続いておりますが、みなさまはいかがお過ごしでしょうか？
『はしる保健室』今年度第1回目の発行です。

今回は、特に注意が必要な**熱中症**についてのお話です。
今年のGWはとても暑かったのを覚えていらっしゃいますか？
GW期間中(4/29~5/5)に救急搬送された664人のうち65歳以上の高齢者は343人(約6割)でした。『熱中症による救急搬送人員(4月29日~5月5日速報値)』総務省消防庁HPより
真夏以外でも、また曇りの日でも注意していきましょう!!

熱中症予防の5カ条

1、エアコンや扇風機を使う



- ・温度設定は28℃以下に！
- ・長時間、風が体にあたらないように扇風機や換気扇を併用しましょう。

2、暑さに適した服装を



- ・散歩の際はマスクを外しましょう。
- ・涼しい服装をしましょう！
- ・外出時は帽子や日傘を！

3、こまめに水分補給を

- ・1日あたり1.2リットルを目安に(コップ約6杯)。
- ・入浴前後や起床後もまずは水分を！
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに！



4、暑い時は無理をしない

- ・体調が悪いと感じたら自宅で静養を。
- ・おかしいと思ったら病院に相談を！



5、運動は場所を選んで

- ・屋外では激しい運動は避けて！
- ・空調の効いた施設や涼しい場所の利用を。



高齢者は特に注意が必要なのはなぜ？

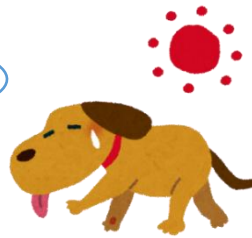
高齢者は熱中症に特に注意が必要と言われますが、その理由は3つあります。

- ① 体内の水分が不足しがちになります。
- ② 暑さやのどの渇きを感じにくくなります。
- ③ 熱が体にこもりやすくなります。

以上の理由から、高齢者は熱中症になりやすいだけでなく重症化しやすいため、より一層注意が必要と言われています。



今年は暑くなると言われているので、要注意だわん……

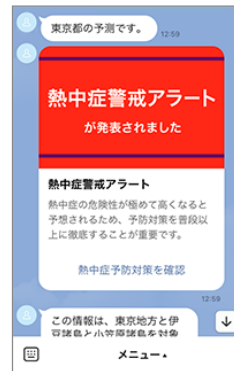


令和3年夏の東京都23区における熱中症死亡者の約8割は65歳以上高齢者で、屋内での死亡者のうち約9割がエアコンを使用していなかったそうです。ご自身の体を守るために、エアコンを効果的に使用していきましょう！



💡 お役立ち情報

環境省による熱中症の情報発信が、どなたでもLINEで受け取れます！QRコードを読み取り、公式アカウント「環境省」を友だちに追加、お住いの地域を登録すると、熱中症アラートが届きます。ぜひご活用ください！



登録すると
こんなお知らせが届きます

* さいごに *
包括由木の医療職は2名体制です。地域の皆様がいままで自分らしく生活が出来るようお手伝いできればと考えております。

よろしくお祈りします

