



社会福祉法人グリーンコープ

やすらぎの家 鞍手デイサービスセンター

電話 0949-42-5440



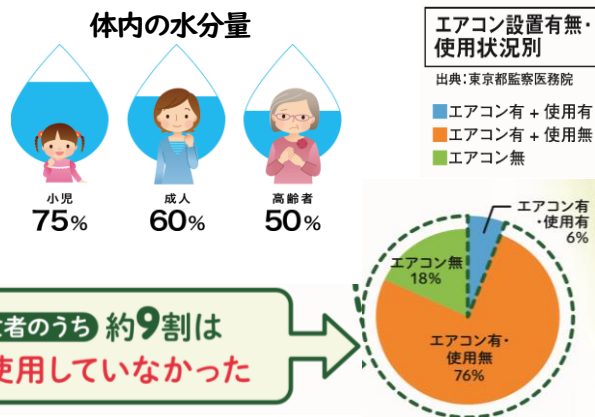
今年はずいぶん早い梅雨入りでしたが、まだ九州北部の梅雨明けは発表されず、例年にも増して長い、ジメジメ、ムシムシとした暑い日が続いています。梅雨明け後は厳しい暑さが続きます。この、梅雨明け前後は熱中症のリスクが高まり救急搬送者数が急増する傾向があります。**高齢者の方は特に注意が必要です。**

その理由として、高齢者の方は

- 1 体内の水分が不足しがちです
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています。
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します

● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち



約8割は65歳以上の高齢者

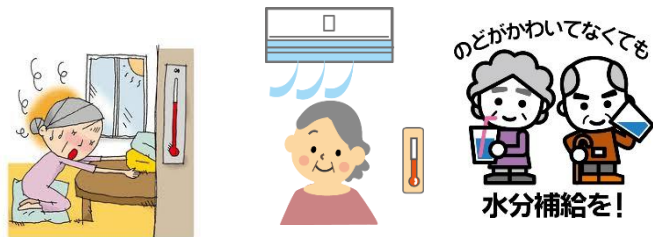
屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

高齢者の為の熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

- ◆ 部屋の温度を確認しましょう。
- ◆ エアコン・扇風機を上手に使いましょう。
- ◆ すだれやカーテンを活用し直射日光を遮りましょう。
- ◆ 換気をして屋外の涼しい空気を入れましょう。
- ◆ のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。(1日あたり1.2リットルをめやすに)
入浴前後や起床後もまず水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずにとりましょう。
- ※ 水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従って下さい。
- ◆ 涼しい服装で過ごしましょう。外出時は日傘帽子を着用し、日陰でこまめに休憩をとりましょう。
- ◆ 暑い時は無理をしないで、冷たいタオルや保冷剤で身体を冷やしましょう。
- ◆ 熱中症を防ぐために必要に応じてマスクを外しましょう (ウイルス感染対策は忘れずに!)
近距離(2m以内を目安)で会話する時はマスクの着用をしましょう。



熱中症は命にかかわる危険な症状です。

熱中症が疑われるときの応急処置

- ・めまいや顔のほてり・体のだるさや吐き気・汗のかき方がおかしい・体温が高い、皮膚の異常
- ・まっすぐ歩けない、呼びかけに反応しない・水分補給ができない・筋肉痛や筋肉のけいれんなどの症状がでたら熱中症にかかっている危険性があります。

直ちに応急処置を行い場合によっては医療機関を受診しましょう。

- ◇ 涼しい場所へ移動しましょう。
- ◇ 衣服を脱がし、身体を冷やして体温を下げましょう。
- ◇ 塩分や水分を補給しましょう。

熱中症は正しく対策を行う事で防げます。対策を行って熱中症にならないようにしましょう。

デイサービスでは定期的に麦茶・経口補水液などの水分補給を行っています。

経口補水液はご自宅でも簡単に作れます。お試しください。

<作り方>

- ・水(白湯) 1000ml 砂糖 40g 塩 3g レモン果汁 大匙1杯 (ポッカレモン)