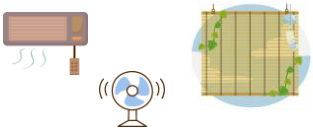
# とみさかだより

2021年　夏号　　高齢者あんしん相談センター富坂　季刊誌

## 熱中症にご注意ください

熱中症は、室温や気温が高い中で作業等をすることで、汗で体の水分と塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、重症化するとけいれんや意識障害を起こします。
高齢になると、汗をかきにくくなったり暑さを感じにくくなるため、部屋でじっとしているだけでも注意が必要です。

### 熱中症予防のポイント



《室内での対策》
・積極的にエアコンや扇風機を使い、室温が２８度を超えないようにしましょう。
・遮光カーテンやすだれも活用しましょう。

《外出時の対策》
・涼しい服装で出かけましょう。
・日傘や帽子活用しましょう。
・日陰でこまめに休憩を取りましょう。

《脱水対策》
・のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
・水分と塩分を素早く補給できる経口補水液を活用しましょう。

### 熱中症の程度と対処方法

| | |
|---|---|
| 軽度 | 《症状》めまい・立ちくらみ・こむら返り・手足のしびれなど |
| 中度 | 《症状》頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らないなど |
| 重度 | 《症状》意識がない・けいれんする・呼びかけに対して反応がおかしい・真っ直ぐ歩けない・体が熱いなど |

《熱中症の症状が出たときは・・・》
・涼しい場所へ移動して安静にする。
・体を冷やす。
（脇の下や首筋、足の付け根を冷やすと効果的）
・水分と塩分を補給する。
＊症状が改善されなければ受診が必要です。重症の場合はためらわず救急車（１１９）を要請してください！

### 家庭でできる！経口補水液

・砂糖（上白糖）20～40ｇ
・塩　３ｇ
・水　１ℓ
・お好みでレモンなど

《出典：かくれ脱水委員会》

発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂（特別養護老人ホーム文京白山の郷内）
住所：文京区白山５－１６－３　　電話：３９４２－８１２８
◆高齢者あんしん相談センター富坂分室（礫川地域活動センター３階）
住所：文京区小石川２－１８－１８　電話：５８０５－５０３２