

地域包括支援センターだより

発行 京田辺市地域包括支援センター

京田辺市役所高齢介護課内 63-1268

老人福祉センター常磐苑内 68-1310



©92-208

熱中症を防ぎましょう！！

●お年寄りは熱中症になりやすい



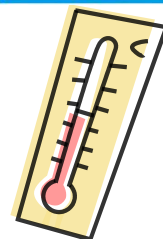
体内の水分不足



体の中の水分量も若者と比べると低いため、脱水状態に陥りやすくなっています。また、体の老廃物を出す際に、多くの尿を必要とします。

暑さを感じにくい

暑さやのどの渴きを感じにくくなるなど、体が出しているSOSに気づきにくくなっています。



体温を調整する機能の低下

高齢者は体温調整機能が低下しているため、体に熱がたまりやすくなります。暑い時には、若年者よりも循環系への負担が大きくなります。



無理をする

「体が冷えるのが嫌」「夏は暑いものだ。」など、つつい無理をしたり、生活スタイルを変えないことがあります。しかし、温暖化の影響等により以前に比べ夏は暑くなっています。今までと同じ夏の過ごし方では、対処できない場合があります。

●熱中症の発生は、7～8月がピークになります

(それ以外の月も、温度や湿度により熱中症になる可能性があるため、注意が必要です)

熱中症を疑う症状



熱中症の処置

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう！

119番



●熱中症対策を行いましょう

屋外 室内

- ・外出時はなるべく日陰を歩く、日傘をさしたり、帽子をかぶる。
- ・涼しい場所・施設を利用する。
- ・暑いときは無理をしない。
- ・飲み物を持ち歩いてこまめに飲む。



お風呂

- ・入浴前後に水分を摂る。
- ・ぬるめの湯にして、あまり長湯をしない
- ・シャワーや冷たいタオルで拭くだけでも冷やす効果あり



- ・こまめに水分補給をする。
- ・部屋の温度を測る。
- ・部屋にこもりつきりにならず、一日一回は外に出る。
- ・エアコンを上手く活用し、暑さを和らげる。
- ・部屋の風通しをよくする。
- ・涼しい服装ですごす。

就寝時

- ・寝る前に水分を摂る。
- ・エアコンを上手く活用する。
- ・涼しい服装や寝具で寝る。
- ・枕元に飲料を置いておく。
- ・部屋の風通しをよくする。



◆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！

ひとこと情報

注意すべき消費者被害

京田辺市においても、消費者被害が発生していますので、注意しましょう。

③



④



①

②

田辺署のオリジナル4コマ漫画です!

