

# 地域包括支援センターだより



©92-186

発行 京田辺市地域包括支援センター

京田辺市田辺80

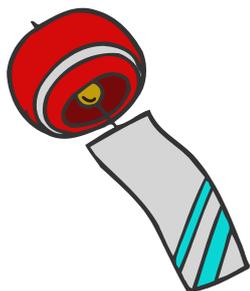
京田辺市役所高齢介護課内

京田辺市草内五の坪6

老人福祉センター常磐苑内

こんなとき、

## 熱中症に気をつけて!



気温が高い(28℃以上)  
 湿度が高い(70%以上)  
 日ざしが強い・風がない  
 暑さ慣れしていない  
 暑い夜・熱帯夜の翌日

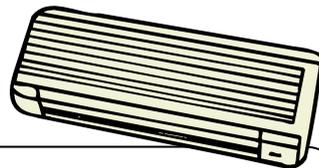
高齢になると、からだの変化のせいで、より熱中症にかかりやすくなりますので、注意が必要です。暮らしの中でできる予防策をご紹介します。

### 高齢者に注意が必要な3つの理由

- ① 暑さを感じにくい
- ② 水分が不足しがち
- ③ 汗をあまりかかない

熱中症とは、暑い環境により体の水分が不足し、水分と塩分のバランスが崩れ体温の調節ができなくなり、死にいたる危険もある病気です。

日ごろのちょっとした配慮で防ぐことができます!!



### 予防方法

#### こまめな水分摂取



のどが乾いていなくても、1日1リットル以上の水やお茶を飲みましょう! 汗をかいたら、塩分の入った水をとりましょう。

(1リットルに一つまみの塩)

#### 適切な食事

食欲がなくても、何か口にしましょう。

#### ●オススメメニュー●

夏バテ予防→豚肉・ウナギなど  
エネルギーがとれる→牛乳・プリンなど  
ビタミンCが豊富→野菜・果物など



#### 体調の変化に注意

少しでも不調を感じたら、無理せず休むようにしましょう! いつも以上に十分な休息を♪

#### エアコン等を利用しましょう

温度は28℃以下、湿度は70%以下 節電も大事ですが、命に関わることからエアコンを利用しましょう。

#### 涼しい服装

風通しのよい汗の乾きやすい素材 扇子やうちわ、日傘や帽子を使いましょう

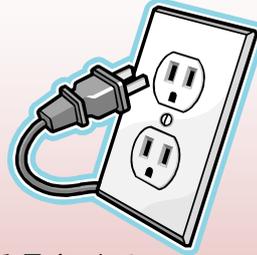


# エアコンを上手に使いこなしましょう！！

夏場はエアコンを上手に使いながら、無理のない範囲で節電を行い、過ごしやすい環境を整えましょう。

- ・ 風量を自動設定にする。
- ・ 温度設定→28度程度にする。
- ・ フィルターの清掃をこまめに行う。
- ・ エアコン室外機を囲わない。
- ・ 室外機への直射日光を遮断する。
- ・ 扇風機やサーキュレーターを使い、室内の空気を循環させる。
- ・ エアコンを買い換える際は、エネルギー消費効率（COP）に注意。
- ・ すだれやよしずを利用する。

気になる方へ 節電対策



節電も大事ですが、命の方がもっと大事です。無理せず夏を乗り切りましょう！



## 熱中症にかかったときは、応急処置を

熱中症は早い段階での対処が大切です。熱中症かなと思ったら、ただちに応急処置をしましょう。

- 風通しのよい日陰や冷房の効いている場所へ移動する。
- 衣服をゆるめて、体を楽にする。
- 体に水をかける。冷たいタオルや水で首、脇の下、太ももの付け根を冷やす。
- 食塩水やスポーツドリンクを飲む（飲ませる）。

### 緊急事態の時は・・・

意識がない、言動がおかしい、呼吸が早い、手足が動かない  
体温が高い、体がひきつけを起こす等の異変時



「119番」通報

すぐに救急車を呼び、担当者の応急処置の指示に従ってください。  
救急車が到着するまでの間、体を冷やしましょう。



次回発行は 10月を予定しています。

問合せ先 京田辺市高齢介護課

京田辺市地域包括支援センター 電話63-1268