

# あんしんケアセンター真砂通信

2022年7月発行

千葉市美浜区真砂4-1-10ショッピングセンターピア3階

電話 043-278-0111

FAX 043-278-0115



## 熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい時にはけいれんや意識障害など、さまざまな症状を引き起こす病気です。

家の中でもじっとしていても室温や湿度が高いために  
熱中症になる場合がありますので、  
注意が必要です。



## 熱中症の症状

### 熱中症軽度

- 筋肉のけいれん(こむら返り)
- めまい
- 大量の汗
- 立ちくらみ



### 熱中症中度

- 激しいのどの渴き
- 体がだるい
- 集中力・判断力の低下
- 体に力が入らない

- 頭痛
- 吐き気



### 熱中症重度

- 意識障害  
(呼びかけに対して反応がおかしい)  
(会話がおかしい)
- 手足が震える
- 身体がひきつる
- 運動障害  
(普段通りに歩けない)

非常に危険な状態です！！  
すぐに119番を！！

## 熱中症予防のポイント

### ☆ポイント1 部屋の温度をこまめにチェック！☆

高齢者は暑さ・寒さを感じにくく、衣服の着脱や温度調整がおくれがちです。  
普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします。





## ☆ポイント2 エアコンや扇風機を上手に使いましょう！☆



室温が28°C以下になるようにエアコンを調節しましょう。  
エアコンの風が直接身体に当たらないよう、部屋の隅には扇風機を置き空気を循環させるのもいいですよ。

## ☆ポイント3 こまめな水分補給を！☆

のどが渴く前から、こまめに飲みましょう。

\*一回に飲む量は200ml程度までとし、定期的に何度も飲むようにしましょう。

\*冷たすぎると胃腸の働きが悪くなります。5°C～15°Cが適温です。

運動や労働の前にはコップ一杯の水分補給を！

\*味噌汁や梅干しは夏の万能薬！

\*アルコールやコーヒー紅茶は利尿作用により熱中症予防には不適



**高血圧・心臓疾患などで、薬を服用中の方、水分制限、塩分制限のある方はかかりつけ医に夏場の水分補給についてのアドバイスを早めに受けてください。**



## ☆ポイント4 外出の際は服装にも工夫を！☆



吸水性や通気性が高い綿や麻といった素材がおすすめ。  
熱がこもらないように、そこで口や衿ぐりがあいたデザインを選ぶといいでしょう。  
外出する際は、日傘や帽子といった日差しをさえるアイテムを必ず持参して。  
屋外で人があまりいないところでは、マスクを外して過ごしましょう！

## ☆ポイント5 日頃から栄養バランスの良い食事と体力つくりを！☆

暑い季節は、食欲がなくなって麺類ばかり食べているという人も多いのでは？

すると、内臓や脳の働きが悪くなって、気温の変化に対応しにくくなります。

野菜やフルーツ、肉や魚もしっかりとるようにしましょう。

## 困った時はあんしんケアセンターにご相談ください！！

入院中の母が退院する事になったけど、介護は必要なので相談したい。



ひとり暮らしの親が心配。  
どこか施設に入ったほうがいいのかしら？

お隣に住む高齢者。最近ふさぎこんでるみたいだけど…。

家族がいないから、認知症になった時に生活や財産のことが心配。

営業時間：月曜日～土曜日 9時～17時（祝日・年末年始除く）

まずはお電話を

☎043-278-0111