



あれこれ通信

北原荘居宅介護支援センター

第12号

連絡先 TEL0241-23-5963



また**暑い夏**がやってきました!! 今回は「**熱中症**」についてお話しします。

熱中症とは

- ★高温環境下で、体温の調節機能が失われるなどして、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。
- ★死に至る可能性のある病態です。

熱中症で救急搬送された方(今年5月～6月末)

喜多方広域消防署管内 **13件**

※ 喜多方広域消防本部に確認



熱中症は急速に症状が進行し、重症化します!!
家族や周囲の人々による見守り・声かけが重要です!!

熱中症を起こしやすい人

高齢者や乳幼児、肥満の方・糖尿病や精神疾患といった持病をお持ちの方・低栄養状態、二日酔いや寝不足など体調の悪い方



《 熱中症の重症度と主な症状と処置 》

重症度	分類	症状	処置
	I 度 (軽症)	めまい 立ちくらみ 足がつる 手足がしびれる 汗が止まらない	現場で応急処置。 ・涼しい場所で安静 ・身体を冷やす ・水分・塩分補給 ↳ 誤嚥しやすいので自分で飲む。
	II 度 (中等症)	頭痛 吐き気・おう吐 身体がだるい 意識がなんとなくおかしい	速やかに医療機関を受診 悩んだら #7119 へ相談
	III 度 (重症)	意識が無い けいれん まっすぐに歩けない 体が熱い	ただちに119番通報入院



高齢者向けのポイント



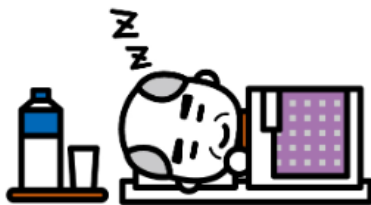
高齢者は、体温調節機能が低下しているので、室内でも熱中症になることがあります、注意が必要です。

のどの渇きを感じにくくなっているので、こまめに水分補給をしましょう!!

「おしっこが出るから水を飲まない」
は危険です!!



寝る前にも
水分補給を!



自宅で簡単に作れる!

手作り経口補水液

～材料 500mL用～

水・・・500mL

砂糖・・・20g(大さじ2)

塩・・・1.5g(小さじ1/4)

お好みで、レモン汁少量

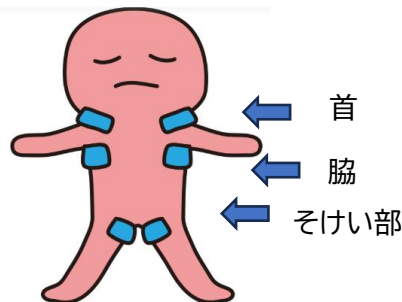


コップ
6杯



高齢者の方は暑さを感じにくくなっているので室内でも暑さ対策をしましょう!!

部屋の
温度を確認!!



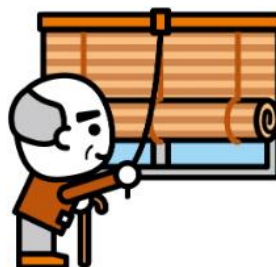
ここを冷やします!!

室温28度以下ネ!!

エアコン、
扇風機を
使おう



直射日光を避けよう



～ ケアマネジャーより ～



水分不足は認知症の原因にもなります。これからまだまだ暑い日が続きます。熱中症を予防して夏をのりきりましょう!!

引用:荒川区 熱中症の予防と対処法のポイント

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a024/nettyusyotokubetsu.html>