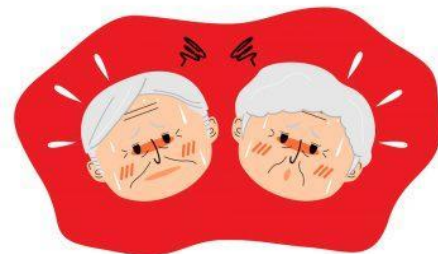


# ほうかつだより

安城市地域包括支援センターひがしばた 第15号 令和3年5月発行  
住所:安城市東端町鴻ノ巣 72-2 電話:(0566)73-8210

今から暑い夏がやってきます  
**熱中症**に気をつけましょう！！



## ご存知ですか？

- ◆熱中症による死亡者の約8割が高齢者です
- ◆高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生しています

※環境省、厚生労働省のリーフレットより

## 高齢者は 特に注意が必要です

### ①体内の水分が不足しがちです

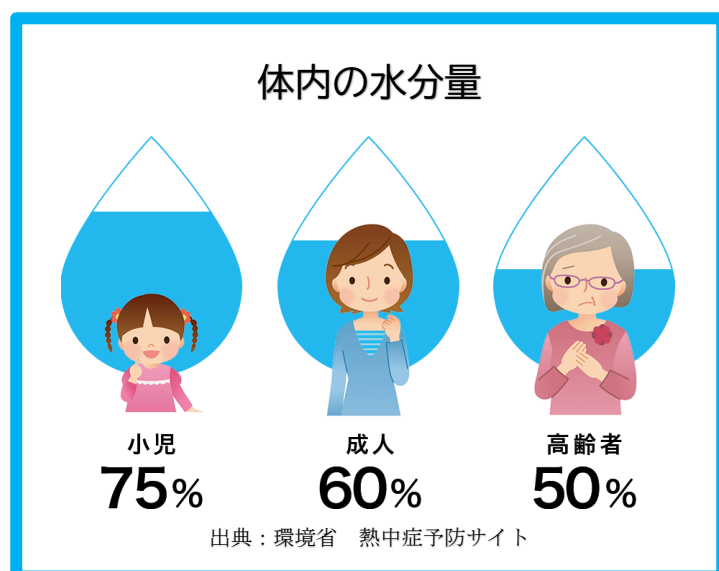
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

### ②暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります

### ③暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は汗をかきづらくなり、体から熱を逃がす機能も低下するといった体温の調節機能が低下します。そのため、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



熱中症は、日中の炎天下だけではなく、室内でも夜でも多く発生します。家族や周りにいる人たちも暑ければいつでも起こる危険があると思って日頃から注意をし、「水分摂ってる？」「少し休んだ方がいいよ」等、声を掛け合い、お互いの様子を気遣うことが予防につながります。大切な命を守るため積極的な見守りやお声かけをお願いします

# コロナウイルス感染防止対策もふまえた 熱中症対策のポイント

## ◆暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

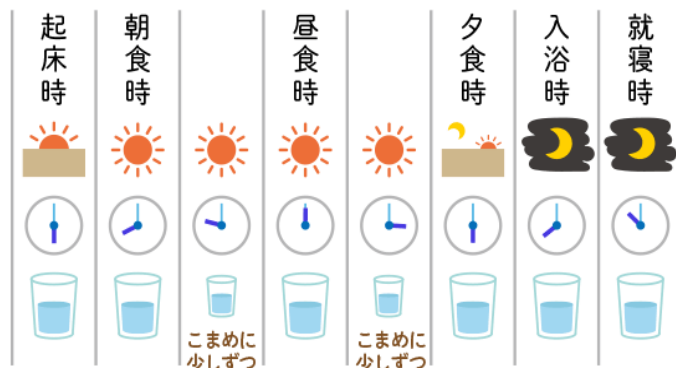


## ◆のどが渴いていなくても もこまめに水分補給をしま しょう

- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



## 水分補給のタイミング



一回コップ1杯(約200CC)を目安に摂りましょう

## ◆エアコン使用中もこまめに喚起をしましょう (エアコンを止める必要はありません)

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。



- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

## ◆暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



## ◆適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を