

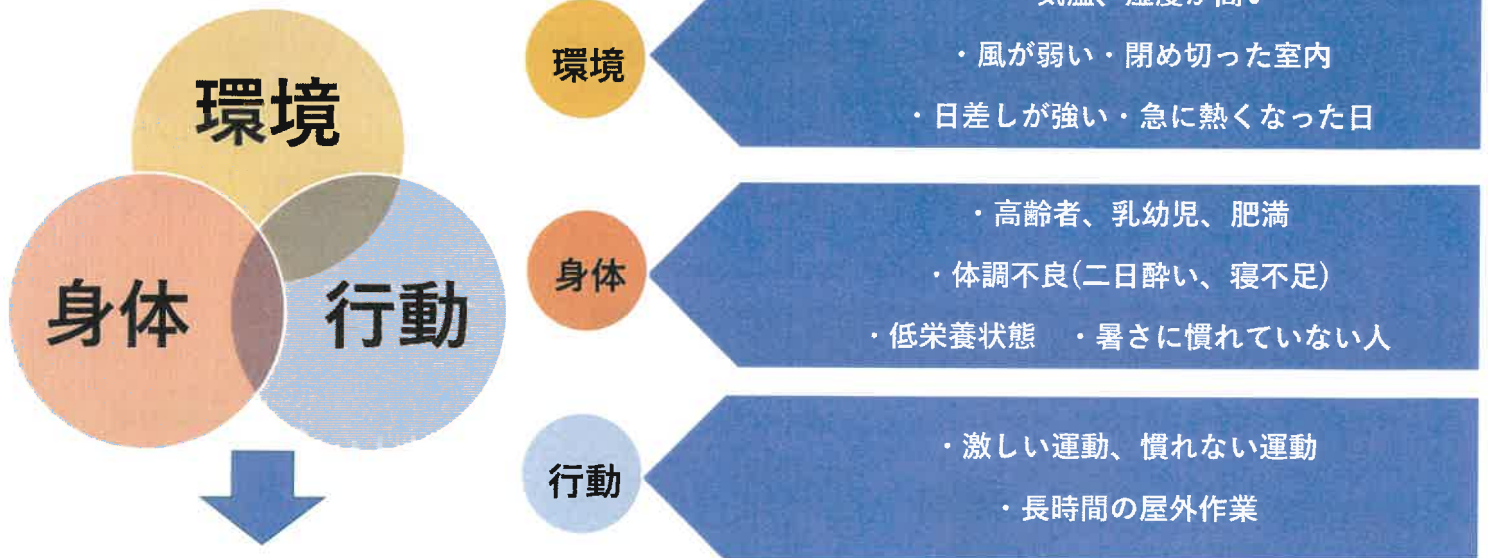


- ・夏本番になる前に始めましょう 熱中症対策！
- ・知ってましたか？実は屋〇の方が、熱中症になりやすいです。
- ＊〇の中には「内」か「外」のいずれかが入ります。

体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足の付け根にあてて冷やす。

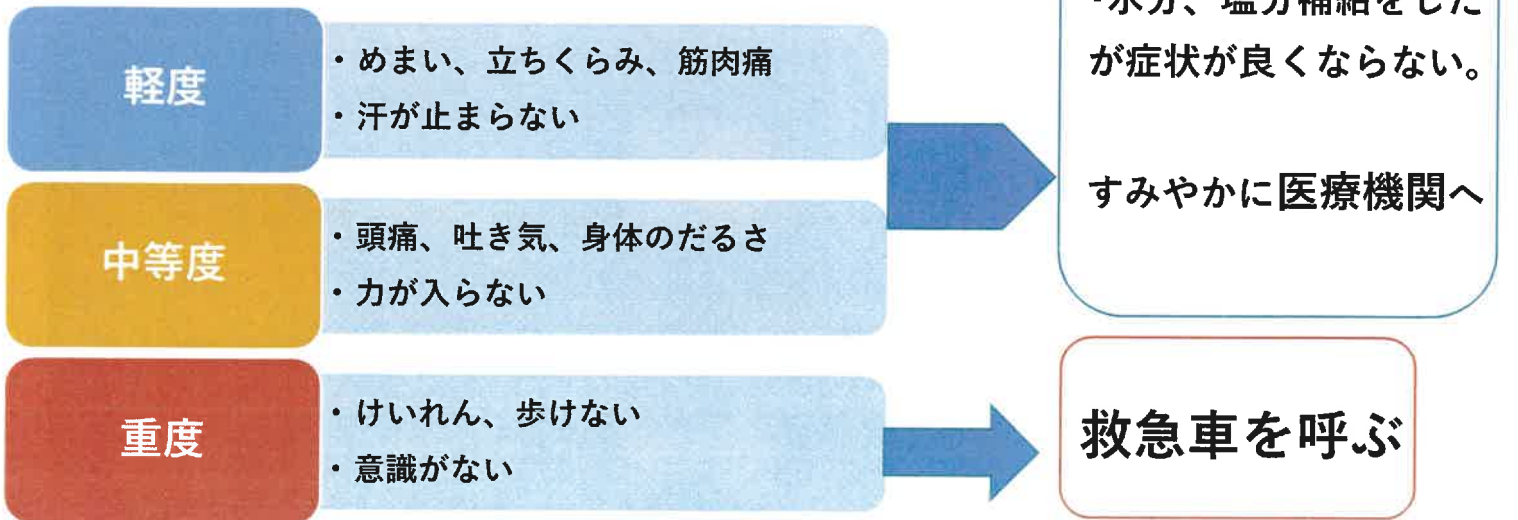
なぜ熱中症になるのでしょうか？



体温上昇と調整機能バランスが崩れ、身体に熱が溜まる。



熱中症の症状



！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

高齢者は体に熱がたまりやすく、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。

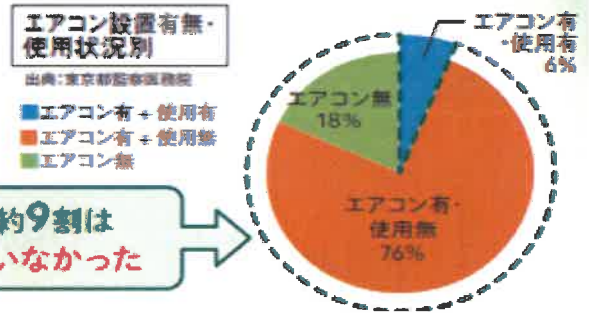
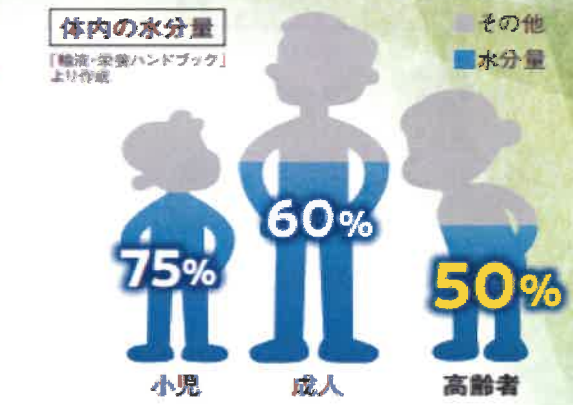
※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち約9割は
エアコンを使用していなかった



熱中症で緊急搬送された高齢者がいた場所として多かったのは、**屋内** です。

暑いと感じる前からエアコンを使用しましょう。

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している 	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている 	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている 	<input type="checkbox"/> 必要に応じてマスクをはずしている 	<input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす 	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない 	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子 	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する 	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している

<問い合わせ先>

上田市西部地域包括支援センター
 受託法人：社会福祉法人 敬老園
 住所：上田市常磐城2256-1
 敬老園本部 1階
 電話：71-5712

事務所不在の場合もございますので、
 ご来所の際は予めご一報下さい。

