

## ～ 猛暑の夏・元気に乗り切りましょう! ～

電気代節約のためにエアコンは使用せず、窓を開けて扇風機でしのいでいる方も多いと思いますが、重度の熱中症は命に関わることもあります。

自分自身や家族の健康のため、ためらわずエアコンのスイッチを「オン」にして、暑い夏を乗り切りましょう!

### 熱中症とは

高温多湿な環境下で起きる身体の不調の総称です。

体内の水分と塩分のバランスが崩れると体に熱がこもり、様々な症状が引き起こされます。



### 熱中症の症状

めまい  
立ちくらみ  
筋肉のけいれん  
身体のだるさ  
頭痛、吐き気  
嘔吐 など



### 熱中症の予防について

#### ①暑さに負けない体作り

十分な睡眠、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



#### ②室温と湿度の調整

高齢の方は、冷房が苦手だったり、体温の上昇に気づきにくかったりします。暑さを我慢せず、エアコンで室温の調整をするようにしましょう。



#### ③こまめな水分補給

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分や塩分などを補給しましょう。外出時にも補給できるよう、お茶やスポーツドリンクなどを持ち歩きましょう。



# ～お誕生日おめでとうございます～

※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

## ～「熱中症になってしまった時」の対応～

### ①重症と感じた場合には救急車を呼ぶ

呼びかけへの反応がない場合、ためらわずに救急車を呼びましょう。



### ②涼しい場所へ移動する

クーラーが効いた室内や車の中、風通しのよい日陰など、涼しい場所へ移動しましょう。



### ③衣服を脱いで体温を下げる

可能であれば、保冷剤等で首筋・わき・足のつけ根などを集中的に冷やしましょう。

高齢になると、体の機能に変化が生じ、夏でも暑さを感じにくくなります。厚着にならないよう注意しましょう。



### ④水分・塩分を摂取する

大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液などを補給すると良いです。

下記の場合の水分補給は避けましょう。  
意識がない…水分が気道に入る恐れがある  
嘔吐がある…胃腸のはたらきが弱っている

