

# 牛島地域包括支援センター からの お知らせ



No 1906

今回はこれからの季節に気をつけて欲しい **熱中症** についてお話したいと思います。

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなども影響しておこります。

気温がそれ程高くない日でも、梅雨の時期や湿度が高い日、急に気温が上昇し暑くなった時などは注意が必要です。

## ◆熱中症の主な症状

～軽度の場合～

目眩や立ちくらみ、身体のだるさ、大量の汗などが見られます。

～中度・重度の場合～

吐き気がしたり、まっすぐ歩けなくなるなどの運動障害や身体にけいれんがみられます。意識がなくなることもあります。



## ◆予防方法

○室内で涼しく過ごす工夫をしましょう

**温度計**や**湿度計**を**目の届く所に置き**、エアコンや扇風機を上手に使うことで室内の温度調整をしましょう。

○こまめな水分補給をしましょう

高齢になるとのどの渇きを感じにくくなります。

**のどが渇いていなくてもこまめに水分をとる**ように心がけましょう。

汗をかいた時は、水分だけでなく、塩分や糖分の補給も行いましょう。



○外出時にはこまめな休憩を取りましょう

外出する際は、日中の暑い時間帯をなるべく避けるようにしましょう。

日陰や涼しい場所でこまめに休憩し、水分を摂りましょう。

○熱中症は就寝中でも起こります

**就寝前**と**起床時**に**水分を摂る習慣**をつけましょう。

就寝中に足がつる、気分が悪いなど体調の変化があった時早めに水分補給できるよう、寝室に水分や塩分を用意しておきましょう。

ご質問・相談はお気軽に!



牛島地域包括支援  
センター南寿園  
牛島東三丁目9番1号  
838-0304