



熱中症に注意！

「熱中症」とは、高温な環境下で、発汗による体温調整等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内でも発症し、症状が重くなると生命への危険が及びます。

熱中症を疑ったときには

呼びかけの反応がおかしい、自分で水が飲めない時は救急車を呼びましょう。救急隊が来るまでの間に衣服を緩め、首・脇の下・脚の付け根など体を冷やしましょう。


熱中症を予防しましょう

◆水分補給のポイント◆

- ・ こまめに水分補給を
- ・ のどが渇く前に水分補給
- ・ アルコール飲料での水分補給 **×**
- ・ 1日あたり 1.2リットルの水分補給
- ・ 起床時、入浴前後に水分補給
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



◆予防法◆

- ・ **エアコン・扇風機**を上手に使用する 
- ・ 部屋の温度を測定する
- ・ 部屋の風通しをよくする
- ・ **こまめに水分・塩分**を補給する
- ・ **シャワー**や**冷たいタオル**で体を冷やす
- ・ 暑い時は無理をしない
- ・ **涼しい服装**で外出時には**日傘**や**帽子**を使用
- ・ 外出時**クーリングシェルター**を利用する
- ・ かかりつけ医などの**緊急時連絡先**を確認しておく。

こんな時にご相談ください



- ・ 物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・ 自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ ご近所さんの最近の様子が心配だな

名称 (所在場所)	担当地区	電話番号 (24時間対応)
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター (矢船町8-12-1)	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	0778-22-6111
しくら 地域包括支援センター (妙法寺町413)	南地区・坂口地区 王子保地区	0778-29-1188
あいの樹 地域包括支援センター (中央2丁目9-40)	西地区・神山地区 白山地区	0778-42-5725
地域包括支援センター いまだて (杉尾町1-24-1)	栗田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	0778-43-1888
地域包括支援センター 和上苑 (瓜生町33-12-2)	東地区・国高地区	0778-23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき (家久町49)	吉野地区・大虫地区	0778-22-7776

夏の暑さから体を守ろう！



いよいよ夏本番を迎えました。梅雨が明けると急激に気温が上がり、体が暑さに慣れていないため、1年の中で最も熱中症のリスクが高まる時期です。日々の生活の中で「水分」「エアコン」「食事」「睡眠」を上手に取り入れて、元気に夏を乗り切りましょう。

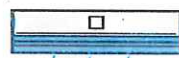
1 「のどが渇く前」に水分補給

高齢になると、体内の水分量が減るだけでなく、のどの渇きを感じにくくなります。「のどが渇いた」と思った時点で既に脱水が始まっています。



- ・ **こまめに**水分を摂取しましょう。
- ・ 朝起きた時、入浴前後、寝る前は特に意識して水を飲んでください。
- ・ コーヒーや緑茶、お酒は尿を出す作用があるので、水分補給には**水や麦茶**が最適です。運動や作業で汗をかいた時は、塩分を含んだスポーツ飲料等を摂取しましょう。

2 エアコンを上手に使う

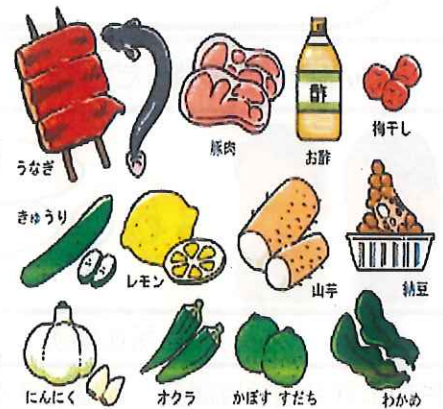


熱中症の約半数は室内で発生しています。

- ・ 「もったいない」と思わず、エアコンをためらわずに使うようにしましょう。
- ・ 夏の快適な室温は 25～28℃、湿度 40～60%とされています。温湿度計を活用して確認しましょう。扇風機、サーキュレーターを併用して室内の空気を循環させると、冷房の効率が高まります。

3 夏バテを防ぐ食事の工夫

暑さで食欲が落ち、そうめん等だけで済ませると栄養が偏り、夏バテしやすくなります。色々な食材をプラスして食べるようにしましょう。



・タンパク質とビタミン B1 の摂取

豚肉、うなぎ、大豆製品、卵などは疲労回復を助けます。

・夏野菜を食べる

トマト・きゅうり・なすは、体を冷やし水分を補給してくれます。

・ネバネバした食材

山芋・オクラ・納豆・なめこなどは、**胃粘膜を保護し、整腸作用のある成分**を豊富に含みます。

・酸味を取り入れる

4 睡眠



- ・ 寝具の肌触り・素材によって体感温度や湿度が変わります。綿ガーゼ・リネンなどの通気性・吸水性の良いものを選んでみましょう。
- ・ 睡眠の質を良くするには、就寝前にテレビやスマホの画面を見るのは控えましょう。