

西部地域包括支援センター 愛全園

センターだより

2014年7月号
平成26年7月1日

発行 昭島市西部
地域包括支援センター愛全園
昭島市田中町2-25-3
☎ 513-7651

今年も暑い日が続いています。元気にお過ごしでしょうか？体調管理が難しい時期ですが、ちょっとした工夫で、上手に夏を乗り切りましょう。今月から地域の方の作品をご紹介します。ぜひあなたの作品もお待ちしています。



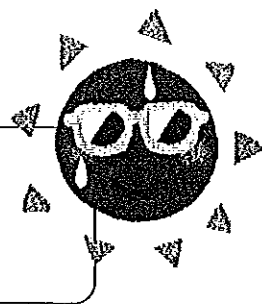
【今月の一句】 朝夕に 未来の宝 孫達の 幸福祈り 世界平和と
木村 ツヤ子様 93歳

【お知らせ】 男性介護者のための学習会と交流会

日時 8月1日(金) 10:30~14:00 会場 あいぽっく3階調理実習室
内容 「作りやすく食べやすい食事」
※学習会の後に交流会があります。男性介護者と介護に興味のある男性が対象です。
問合せ・お申込 TEL 042-544-0388 (昭島市社会福祉協議会)

熱中症について

平成25年、夏期(6月~9月)の熱中症による救急搬送人数をみると、特に搬送者が増えたのは梅雨明け直後の7月6日以降と、8月7日~22日にかけての連日全国で猛暑が続いた期間でした。(消防庁の報告より)



このことから、熱中症の発生要因は、急激な気温の上昇や高温の長期間化等、気温条件が一因であることが分かります。
また熱中症の40%は室内で発生しており、夜間に熱中症になる方も多くみられています。(約9%・東京都) (環境省ホームページより)

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。1回の量は少なくてもいいので、こまめに水分を摂りましょう。
- 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。食事と食事の合間や入浴後も水分を摂りましょう。
- 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。着衣や冷房で温度を調節しましょう。

気をつけるポイントは裏面へ

熱中症 ～思い当たることはありませんか？～

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

こまめに水分を取っていますか？

- ✕ のどの渇きを感じない
- ✕ 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。

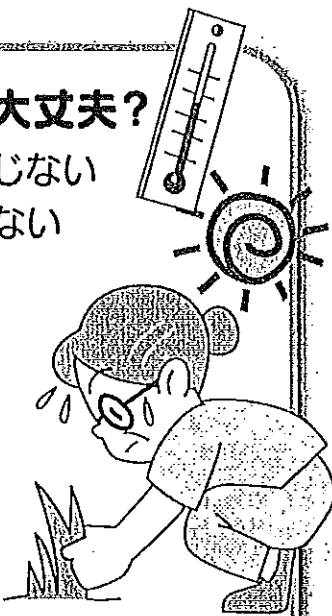


熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です

暑さに強いから大丈夫？

- ✕ 暑さをあまり感じない
- ✕ 汗をあまりかかない

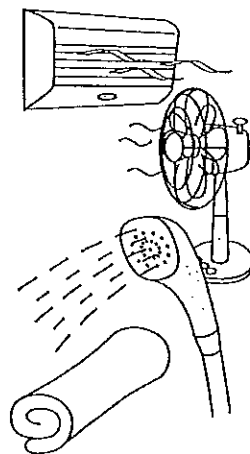
高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温度計を置き、部屋の温度が上がりすぎていないか確認するなど注意しましょう。



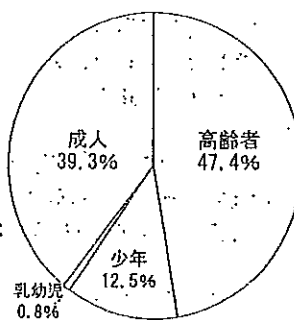
エアコンを上手に使っていますか？

- ✕ エアコンは体が冷えるから嫌だ
- ✕ エアコン等が使えない

エアコンや扇風機は、温度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



熱中症患者の年齢別割合



「消防庁/平成25年夏期(6月～9月)の熱中症による救急搬送の状況」より作成

部屋の中なら大丈夫？

- ✕ 部屋の中では熱中症対策をしていない
- ✕ 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。

