

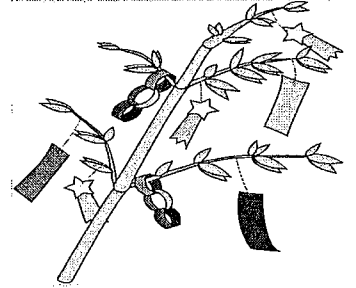
西部地域包括支援センター 愛全園

センターだより

2017年 7月号
平成 29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

今年も日差しが厳しい季節がやってきました。気温が急激に上昇する梅雨明けから熱中症が起こりやすくなります。こまめな水分補給、室内の温度と湿度の管理をすることで、熱中症は予防することができます。



熱中症の予防と対処法について

熱中症とは

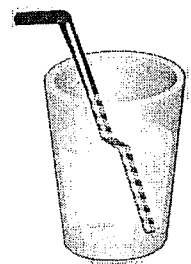
熱中症の原因について・・・熱中症が起こる原因には、体温の上昇と脱水状態があります。夏場に体温の調節機能に異常をきたすと、体内に熱がためこまれて熱中症になります。また、体温を下げるために多量の汗をかくと、体に必要な水分や塩分が失われてしまい適切な塩分、水分補給をしないと脱水状態になって熱中症をおこします。

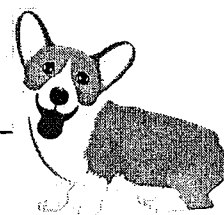
熱中症をおこしやすい人

- ・高齢者
- ・子ども、乳幼児
- ・屋外で仕事やスポーツをする人
- ・脳卒中の後遺症がある人
- ・糖尿病のある人

熱中症の対処法

症状	対処法
めまい、立ちくらみ、脚の筋肉がつる、おなかの筋肉がけいれんする	・水分、塩分の補給、 ・よくならなければ医療機関を受診
頭痛、嘔吐、 ぐったりした状態	・水分、塩分の補給 ・衣服を緩める ・太い血管（首筋、わきの下、脚の付け根など）を冷やす ・必ず医療機関を受診
意識障害、 全身のけいれん、 高体温	・すぐに救急車を呼ぶ ・衣服を緩める ・太い血管を冷やす





はじめまして、6月1日よりプランナーとして入職しました北村道子です。前職は立川市社会福祉協議会にて、障害福祉系の障害施設にて介護員をしておりました。齢五十路を過ぎ、社会福祉士受験勉強を始め、今年合格を果たし転職する運びとなりました。介護保険をはじめ、勉強することが多くありますが皆さんに支えられ、支えて行ける存在になっていければと思っております。

趣味は外国のミステリードラマを見ることです。
現在は、ひかりテレビなどで観ています。特に、イギリスの最近のミステリーが好きです。

家には、トイプードル(11歳)、ミドリガメ(18歳)が居ます。^^
見かけたときは、お声を掛けてください。

高齢者の注意情報

昭島市 市民部 生活コミュニティ課 暮らしの安全係よりおしらせ

【5月の相談件数 45件、うち65歳以上 13件 (28.9%)】

※注文した覚えのない健康食品の送り付けに注意！

3ヶ月前、覚えのない荷物が自宅に届き、開封すると健康食品だった。すぐ販売店に断わりの電話をした。しかし、再び健康食品と請求書が届いた。(80代女性)

- ・他にも、「注文した健康食品を送ります」などと電話があり、申し込んでいないと伝えても、強引に健康食品を送りつけられるなどの相談が、後を絶ちません。
- ・商品が届いても、代金を支払ってはいけません。事業所名、住所、電話番号をメモした上で、「受け取り拒否」をしましょう。自分だけで判断できない場合は、家族等に相談することも大切です。

※迷ったり、困ったりしたらまず電話を！！～ひとりで悩まず、ご相談ください～

『昭島市消費生活センター』 ☎042-544-9399

相談時間：【平日 午前9時～正午、午後1時～4時】

