

# 地域包括支援センターからのお知らせ

## 熱中症にご注意!!

7月から8月は、熱中症になりやすい時期です。特に高齢者はリスクが高くなります。熱中症への理解を深め、予防に努めましょう。

### <高齢者が熱中症になりやすい原因>

- ①暑さを自覚しにくい
- ②放熱できず熱がこもりやすい
- ③のどの渇きに鈍感になる
- ④汗をかきにくい
- ⑤汗の塩分濃度が濃くなりがち

### <熱中症予防>

- ①冷房や扇風機などを使用し室内環境を整える
- ②こまめな水分補給と塩分補給
- ③適度な運動と栄養管理
- ④通気性のよい衣類の着用、外出時の日傘や帽子の活用
- ⑤人のいない場所ではマスクを外す

熱中症が疑われる場合は、下記を参考にしましょう。

また一人暮らしや日中独居の高齢者を熱中症から守るためには、地域の声掛けと見守りが大切です。ご協力をお願いします。

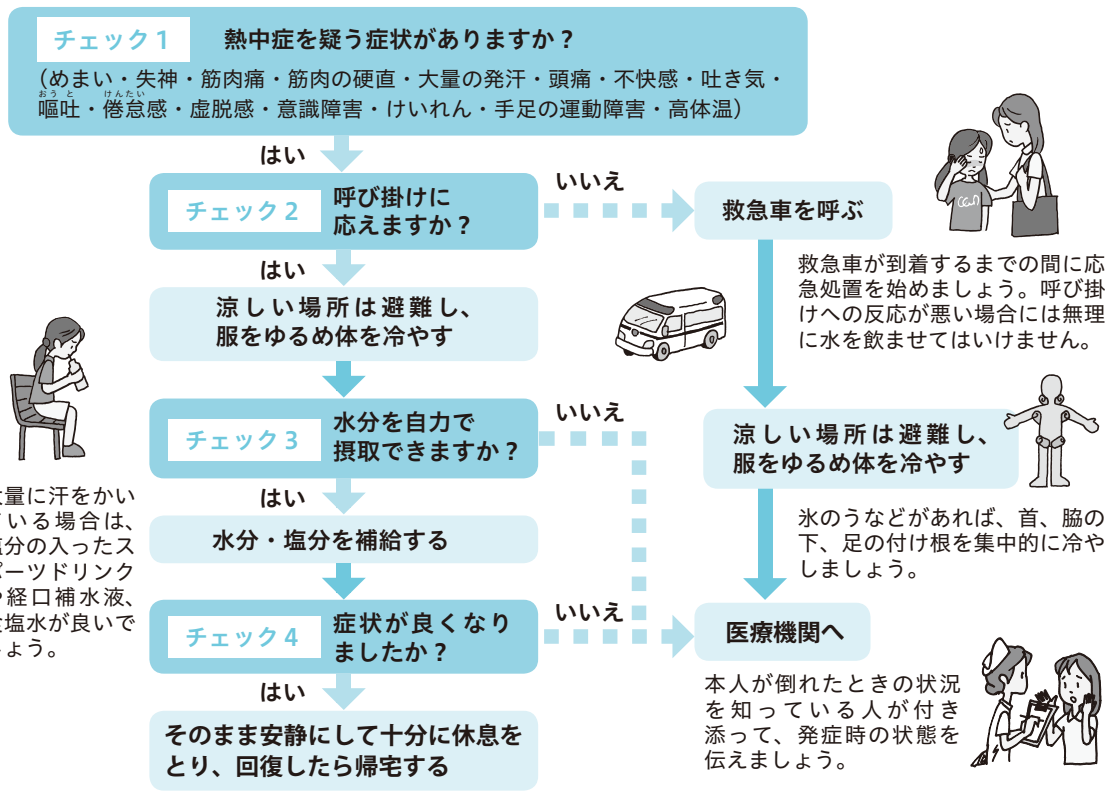
☎健康福祉課 ☎ 72-6934

☎地域包括支援センター ☎ 72-2128

## 熱中症が疑われるときには…

### 熱中症の応急処置

もし、あなたの周りの人が熱中症になってしまったら…。  
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



### 体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足の付け根にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート\*」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

\*熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。

