

# 毛呂山町地域包括支援センター通信

発行：毛呂山町地域包括支援センター 第15号  
毛呂山町中央2丁目1番地 毛呂山町役場高齢者支援課内

R01.7.24 発行  
電話049-295-2112



みなさん、こんにちは！地域包括支援センターです。  
いよいよ夏本番に突入。暑い夏がやってきます。  
こまめな水分補給とエアコンや扇風機などを上手に使い、熱中症にならないよう気をつけましょう！

## 熱中症に気を付けて！

熱中症は、家の中、外にかかわらず、気温が高かったり、湿度が高かったりするとあらわれるからだの症状です。暑い環境によって、からだの水分が不足して、水分と塩分のバランスが崩れてしまい、体温の調節ができなくなり、ひどくなると命を落とすこともある危険な病気です。

高齢になると、からだ暑さを調節するのが苦手になり、また暑さを感じにくくなります。この時期になるとテレビや新聞で「熱中症で倒れた！」「救急車で運ばれた！」というニュースをよく見かけると思います。熱中症かな？と思ったら、早めに対応することが大切です。高齢者はとくに重症化しやすいので、注意しましょう。

## 熱中症は防げます！

### 〇こまめに水分を補給しましょう

のどが渇いていなくても、こまめにお水やお茶を飲みましょう。また、汗をかいたら、スポーツドリンクなどを飲みましょう。ただし、冷たい飲み物や塩分のとりすぎには注意してください。

### 〇温度、湿度を適正に！

室内では、エアコンや扇風機を上手にを使って、温度は28℃より低くし、湿度も上がり過ぎないように注意しましょう。

### 〇体調の変化に注意しましょう

暑い時間帯に無理に出かけないようにしましょう。少し不調を感じたら、体温を測り、普段より高くなっていたら、水分をとって体を冷やしましょう。

### 〇食事はしっかりと！

食欲がなくなると、体力が落ちて熱中症にかかりやすくなります。エネルギーがとれるものや、ビタミンCが豊富なものなどを取り、夏バテを予防しましょう。



毛呂山町地域包括支援センター 電話049-295-2112

毛呂山町役場 高齢者支援課内 (内線125・127・128)

地域包括支援センター悠久園支所 電話049-295-2000

毛呂山町南台5丁目38番地5 特別養護老人ホーム悠久園内

地域包括支援センター支所HAPPINESS館 電話049-276-1878

毛呂山町大字毛呂本郷1006 くらしワনストップ MORO HAPPINESS 館内

地域包括支援センターななふく苑支所 電話049-276-5313

毛呂山町大字西大久保776番地1 特別養護老人ホームななふく苑内

地域包括支援センターは  
高齢者の総合相談窓口です！



毛呂山町マスコットキャラクター  
もろ丸くん

# 地域包括支援センターの保健師から熱中症予防のアドバイス



## いつも家の中にいるから大丈夫よね？

昨年も家の中で熱中症になり、救急搬送された人がいます。家の中だから安全とは限りません。室温が28℃以上になったら、エアコンを入れるか、窓を開けて室温を下げましょう。夜間でも、閉めきった部屋で寝ていて熱中症になることもあります。

## トイレに行く回数が増えるから、水分はあまりとらないよ！

のどが渇いていなくても、水分をこまめにとることが大切です。目安としては1日2リットル以上。そして、入浴や眠るときは特にからだの水分が失われるので、入浴前後や就寝前にはコップ1杯の水を飲むようにしましょう。

## 節電になるし、もともとエアコンは苦手です・・・

節電は大切ですが、すだれやよしず、遮光性のあるカーテン、朝顔、ゴーヤなどの緑の植物を植えるなどして、直射日光を遮り、上手にエアコンを使いましょう。どうしても、エアコンが苦手であれば、扇風機を利用して、室内の空気を循環させ、保冷剤や冷たいタオルを使ったりしながら、涼しい服装で過ごしましょう。エアコンは直接からだに当てず、壁などに当てるようにして使うとよいでしょう。



## 暑くても病院に行かなくちゃいけないんだけど・・・

外出をするときは、日陰を歩いたり、涼しい場所を利用しながらこまめに休憩しましょう。日よけの帽子や日傘を準備して、冷たいタオルや水筒、ペットボトルを持って出かけるようにしましょう。めまい、吐き気、頭痛など、具合が悪くなったときは、無理をしないですぐに周りの人に声をかけましょう。

## おうちで作れる！経口補水液♪

### ～経口補水液はご自宅にあるもので作れます～

汗をかくと、水分だけではなく塩分や糖分も一緒に出て行ってしまうため、経口補水液での水分補給が良いといわれています。今回は経口補水液の作り方を紹介します。

#### <用意するもの>

- ・水 1リットル
- ・塩 3g (小さじ1/2)
- ・砂糖 40g (大さじ4と1/2)
- ・レモン汁 (お好みで)

#### <作り方>

水を用意し、そこに塩、砂糖をよく混ぜ合わせます。お好みでレモン汁をいれてできあがり。



## もの忘れ相談会開催

### ○●○ もの忘れ、認知症で悩んでいませんか ○●○

もの忘れ相談会は専門のスタッフがお話しをお伺いします。相談室にて個室で相談を受けますので、周囲に聞かれることはありません。お気軽にご相談ください。相談は無料です。前日までに電話でお申込みください。

8月22日(木)

9月19日(木)

10月17日(木)

11月21日(木)

12月19日(木)

1月16日(木)

2月20日(木)

3月19日(木)

場所：中央公民館 時間：10時から正午

予約・問い合わせ 毛呂山町地域包括支援センター(電話 295-2112)内線 127・128