

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2号（特別号） H25.6.12 発行
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 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。
これから夏に向けて、今回は熱中症の特集です。熱中症は命を落とすこともある病気です。熱中症を予防して、暑い夏を乗り切りましょう！

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表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。夏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！

○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、冷たい飲み物のとりすぎには注意してください。

○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。



○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。

○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
毛呂山町役場内 (内線157・158)

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44番地4 特別養護老人ホーム悠久園内

地域包括支援センター薫風園支所 電話049-276-2082
毛呂山町大字毛呂本郷38 薫風園内

地域包括支援センターななふく苑支所 電話049-276-5311
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って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。

「母さん助けて詐欺？」「振り込め詐欺？」「オレオレ詐欺？」

「自分は大丈夫！」と思っている人ほど危ないと言われています。自分とは関係ないと思わず、自分が同じ状態になったとき、どう対応するか考えてみましょう。

「俺だよ、おれ。」などと、息子や孫を装って電話がかかってくる。交通事故の示談金や、会社で失敗した、など様々な理由でお金が必要だと必死に連絡をしてくる。また「俺」ではなく、弁護士や会社の同僚、友人になりすまして電話をしてくることもあります。以前は現金を指定口座に振り込むように依頼し、お金をだまし取る手口でしたが、今は、息子などの代理人や会社の同僚、友人と名乗る人に直接渡させてだまし取る手口が増えています。



平成 25 年 5 月 16 日(さいたま市) 69 歳女性被害額 200 万円
16 日午前、次男を装った男が「もうけ話があり投資したが損をした。200 万円が必要」などと話し、女性は銀行で金を引き出し、自宅を訪れた次男の部下を名乗る男に金を手渡した。

※すべて読売新聞より抜粋

平成 25 年 5 月 22 日(坂戸市) 74 歳女性被害額 300 万円
22 日午前、長男を装った男性から「小切手をなくしたので午後 3 時までにお金を納めなければならぬ」などと電話があり、女性は市内の金融機関で 300 万円を下ろし、坂戸駅南口で長男の部下を名乗る男に手渡した。

平成 25 年 5 月 22 日(日高市) 58 歳女性被害額現金 700 万円
22 日午後、長男を装った男から「経理の人と株をやった会社の金を使ったからお金を貸して」などと電話があった。女性は自宅にあった現金を持って JR 信濃町駅まで出かけ長男の知人を装った男に現金を手渡した。

詐欺はみなさんの身近で起きています。また最近は、宅配便(箱を開けると石やガラクタが入っています)の代引きを装い、購入していない代金(少額なので気に留めない)を支払わせるものや、注文していない商品を送り付け、代金を振り込ませるものなど、詐欺の種類は様々です。被害にあわないように、自分とは関係ないと思わず、日頃から自分だったらどう対応するか事前に考えておくことが大切です。