

# 上富地区

# おじぎょくたま

第 21 号  
平成 29 年 7 月 1 日発行  
三芳町社会福祉協議会  
TEL 049-258-0122  
FAX 049-258-0180

## 熱中症《の季節》です。

### 水分を十分とって、涼しくして…

最近テレビで盛んに「熱中症」予防についての番組が流されています。ちよつと面白く、わかりやすい番組がありましたので取り上げてみました。

最初の話は、〇×クイズ形式で説明したものです。

#### 1. 朝ごはんはカレーを食べるのは

↓↓〇

刺激のあるものは食欲を増す。カレー以外の刺激のある物も良い。

#### 2. 洗濯物を部屋干しするのは

↓↓×



部屋干しすると湿度が上がるので、部屋干しするなら窓を開け除湿すること。(60%以下にする)湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が身体にこもる。体温を下げるには汗を蒸発させることが大事。

#### 3. 窓を閉めクーラーをつけるのは

↓↓〇

閉めていることでクーラーの冷風が早く循環する。(クーラーを使わず命を落とす高齢者もいる。扇風機だけの時は必ず窓を開ける)



#### 4. テレビに熱中して興奮するのは

↓↓×

熱中し過ぎて、水分補給しなかつたり、暑さを忘れてしまう。(興奮が問題なのではない)

#### 5. 麦茶を飲むのは

↓↓〇



麦茶は、利尿作用のあるカフェインを含まないので良い。コーヒーや緑茶など、カフェインを多く含むものを飲みすぎると、利尿作用で脱水の危険がある。お酒はもつての外。

#### 6. 乾いたタオルで汗を拭くのは

↓↓×

汗を完全に拭き取ると、汗が蒸発せず熱がこもる。(皮膚の汗が蒸発することで体温が下がる)濡れたタオルで拭くとよい。

流れ落ちる汗は体温を下げる効果がほとんどなく、かえって脱水になる。じんわり汗をかく程度が体温を下げる。

#### (おまけ) 水風呂に入るのは

↓↓〇

暑くてどうしようもない時に水風呂に入ると、体温を下げるのに非常に効果的。但し水温は低すぎないこと。(28〜30度位)

もう一つの話は、実際に「熱中症」になった高齢者の話からです。「熱中症のことは、テレビや新聞などで見聞きし、知っているつもりで、まさか自分が熱中症になるとは思っていませんでした。畑から帰り意識がもうろうとしてきて、家内の車で救急病院へ行き診てもらった結果、診断は「熱中症」でした」

この話にもありますが、「熱中症」は実はわかっているようで本当のことがよくわからないというのが実態だと思います。

#### 「熱中症」とは？ ↓その対応は？

熱中症は、体温の急上昇で起きる急性的な症状のことで、症状には……

軽症：熱失神(めまい等)、熱痙攣  
血液が流れにくくなって起きる。身体を動かさなくても起きる。↓まず身体を冷やし、水分を補給する。

中症：熱疲労(頭痛、吐き気等)

脱水により、体温機能が低下して起きる。↓まず身体を冷やし、水分を補給する。

#### 重症：意識障害

脳の温度が40度を超えると、脳の機能が保てなくなる。↓大至急救急車を呼ぶ。身体が「脱水」状態になると意識がもうろうとしてきます。そう



なると、頭では「水分を取ろう」と思っても身体が思うように動けず、水分をとることが出来なくなり、間もなく意識が無くなります。最悪は「死」に至ります。

高齢者の熱中症の40%は部屋の中で起きています。特に気温があまり高くないけど湿度が高い部屋などでは、自覚症状がほとんど無く、「隠れ脱水」で熱中症になりやすいので注意が必要です。

(裏面へ続く)

〈表面つづき〉  
 高齢者は気温の上昇に  
 対し身体がついていかず、  
 「のどが渴いた」と感じた  
 時には既に脱水状態の初  
 期です。通常、水分をとっ  
 てから吸収されるまでに  
 30分から1時間かかります。  
 ですから、水分を定期的  
 に、例えば1時間に1回  
 水分をとるようにしま  
 しょう。  
 水分補給量の目安は、1  
 日に1500CC以上、  
 ペットボトル3本以上で  
 す。水、麦茶、スポーツド  
 リンクなど、なるべくカ  
 フェインの少ない飲み物  
 が良いようです。  
 熱中症予防に水分補給  
 が重要と書きましたが、も  
 う一つ大事なことがあります。  
 飲んだ「水分」は「腸」  
 で吸収されます。しかし  
 「腸」の働きが悪いと飲ん  
 だ「水分」が補給されませ  
 ん。水分補給には「腸内環  
 境を整える」ことが大切に  
 なります。  
 「水分」は3度の食事から  
 もとっていますので、毎日  
 の食事が細くなっている  
 いかというチェックも重  
 要です。  
 「腸内環境」を整え、3度  
 の食事をキチンと取り、こ  
 まめに「水分補給」をして、  
 今年も夏を乗り切りま  
 しょう。

平成29年7月 お誘いとお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
						1 サロンきぼう 上富3区第1集 会所 13:30~
2	3	4 料理教室 ふれあいセンター 10:00~	5	6	7 歌声喫茶 ふれあいセン ター 10:45~	8
9	10 いもっこ体操 上富1区第1集 会所 13:30~	11 書道教室 ふれあいセンター 10:30~	12 けやき並木会食会 ふれあいセンター 12~14時	13	14	15
16	17 海の日	18	19	20	21	22
23	24	25 サロンなでしこ 上富1区集会所 13:30~15:00	26	27	28	29
30	31					

● **会食会「けやき並木」**  
 日時：毎月第2水曜日12~14時  
 対象：上富地区在住の65歳以上の  
 お一人暮らしの方  
 場所：ふれあいセンター  
 参加費：400円  
 お問合せ：社協 ☎258-0122

● **ふれあいセンター**  
 個人利用について  
 日時：火・土 9時30分~16時  
 料理教室：7月4日10時00分~13時  
 書道教室：7月11日10時30分~12時  
 歌声喫茶：7月7日10時45分~12時  
 ※教室によって必要な道具や参加費  
 がかかる場合がございます  
 お問合せ：☎258-7211

● **きぼう**  
 日時：毎月第1土曜日13時30分~  
 場所：上富3区第1集会所  
 参加費：100円  
 お問合せ：西片和子さん  
 ☎259-6079

● **なでしこ**  
 日時：毎月第4火曜日13時30分~15  
 時  
 場所：上富1区集会所  
 お問合せ：小高尚子さん  
 ☎259-1825

● **いもっこ体操**  
 日時：毎月第2月曜日13時30分~  
 場所：上富1区第1集会所ホール  
 参加費：無料  
 持ち物：上履き・飲み物

お役立ちコーナー

困りごと\*心配ごと\*相談したいこと\*話を聞いてほしい\*手伝ってほしい  
 ご相談下さい!! 三芳町社会協議会 TEL 049-258-0122

＜福祉資金の貸付＞  
 急な出費があつて生活費が足りない、光熱費を滞納してしまったなど、お金のやりくりにくったとき、ご相談下さい。  
 限度額：一世帯5万円（無利子）  
 ※貸付には審査があります。  
 ※民生委員による生活相談をあわせて行います。

＜あんしんサポートねっと＞  
 郵便物がいろいろ届くけど内容がよくわからない、時々通帳が見つからないなど、ふだんの生活で一人で判断することに不安のある方が安心して暮らせるように、生活支援員が定期的に訪問し、福祉サービスの利用・生活上の手続きなどをお手伝いします。  
 料金：1回1時間1,200~1,600円  
 （お手伝いの内容による）

＜お話を聴くボランティア＞  
 ご希望の日時にあわせて、月1~2回お話を聴くボランティアがご自宅にお伺いします。訪問するのは、傾聴ボランティア「なごみ」の会員で、お話を聴くことについての基礎知識を身に付けています。お話した内容の秘密は守ります。  
 料金：無料