

藤久保5区・6区

ふくし新聞

第30号

平成29年6月1日発行

三芳町社会福祉協議会

TEL 049-258-0122

《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. 朝ごはんにかレーを食べるのは

↓↓〇

刺激のあるものは食欲を増す。か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

↓↓x



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

↓↓x

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



エ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

↓↓x

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」になつ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つた結果、診断は「熱中症」でした」

この話にもありますが、「熱中症」は実はわかつていようで本

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」と思つ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)



高齢者は気温の上昇に対し身体がつかないか、「のどが渇いた」と感じた時には既に脱水状態の初期です。通常、水分を取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でしょう。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な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。



お誘いとお知らせ

平成29年6月

日	月	火	水	木	金	土
				1 いもっこ体操6区 9～12時 6区集会所 陽だまり 13～16時 6区集会所	2	3 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
4	5	6	7 将棋・囲碁 9～16時 2区集会所	8	9	10 将棋 9～15時 社協の家 囲碁 9～15時 保健センター
11	12 いもっこ体操5区 10～11時半 5区第2集会所	13	14 将棋・囲碁 9～16時 2区集会所	15 いもっこ体操6区 9～12時 6区集会所 陽だまり 13～16時 6区集会所	16	17 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
18	19	20 将棋・囲碁 9～16時 藤久保公民館	21 食事会 「ポピーの会」 11～15時 ※昼食は12時から 社協の家 将棋・囲碁 9～16時 2区集会所	22	23	24 将棋 9～15時 社協の家 囲碁 9～15時 保健センター
25	26 将棋・囲碁 9～16時 竹間沢公民館	27	28 将棋・囲碁 13～17時 2区集会所	29	30	



陽だまり
7月6日(木)13～16時
藤久保6区集会所

いもっこ体操 藤久保6区
7月6日(木)9～12時
7月20日(木)9～12時
藤久保6区集会所

いもっこ体操 藤久保5区
7月10日(月)10～11時半
藤久保2区集会所

食事会「ポピーの会」
7月26日(水)11～15時
ふれあいセンター
※昼食は12時から

7月の予定

