

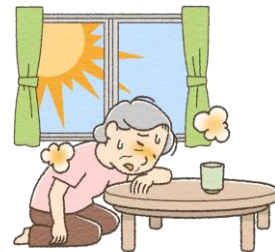
# 天寿荘ヘルパー便り



2024年 8・9月発行 311号  
文責 天寿会 訪問介護課  
武富里美<74-3101>



## 「熱中症対策」



### ●高齢者が特に熱中症に注意が必要なのは どうしてでしょう？

#### ①体内の水分量が減少しています。

※高齢者の水分の割合は、50～55％

若い世代より安易に脱水状態になります。

※お風呂でも脱水になりやすいので入浴前後に水分補給をすると予防が出来ます。

#### ②暑さに対する感覚機能が低下します。

※加齢に伴い皮膚の温度センサー感度が鈍くなり暑さを感知しにくくなります。

#### ③暑さに対する体温の調節機能が低下します。

※高齢者は若年者より、体に熱がたまりやすくなり、深部体温がより上昇しやすくなります。

梅雨も明けて、いよいよ暑さも夏本番となってきました。  
今年は、熱中症被害も多数報告されており、家の中でも発生する事が多くなっています。

そこで今回のテーマは「熱中症対策」です。

### ●熱中症にならないための工夫

- ・水分をこまめに摂りましょう。
- ・エアコンや扇風機を上手に使い部屋を冷やしましょう。
- ・衣類や寝具は通気性の良い素材を選びましょう。
- ・ゆったりした衣類を選びましょう。

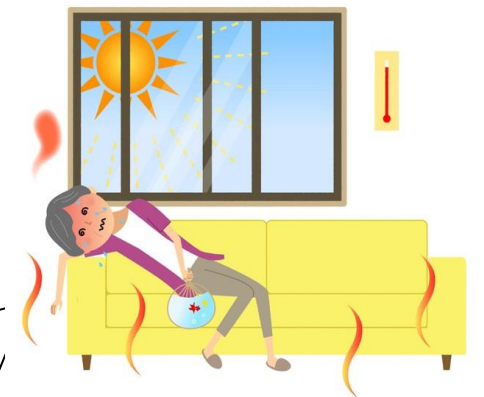


室温 28℃、湿度 50～60％以上になったら冷房(エアコン)を点けましょう！

### ●脱水症状は、熱中症の一種で脱水症を放置すると 熱中症のリスクが高まります。

#### ●脱水のチェックポイント

- ☐ベロを見せてもらい乾いていませんか。
- ☐皮膚をつまんで3秒以内に戻っていますか。
- ☐わきの下が乾いていませんか。



体調がすぐれない場合は早めに  
病院に行きましょう！