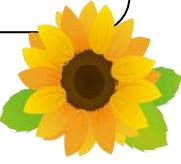
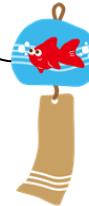


天寿荘ヘルパー便り



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
暑さを感じにくくなります。

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いました。
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。

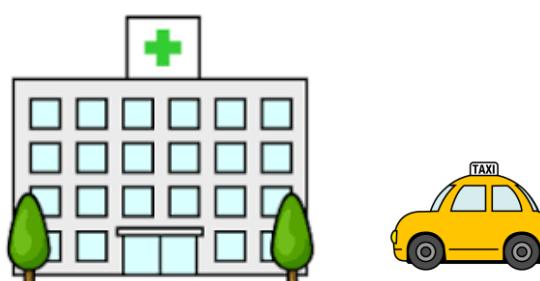


室温 28℃、湿度 50～60%以上になつ
たら冷房(エアコン)を点けましょう！

●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秒以内で戻っていますか。
- 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！