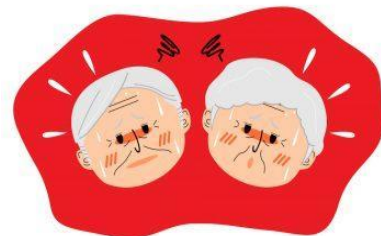


ほうかつだより

安城市地域包括支援センターひがしばた 第16号 令和3年6月発行
住所:安城市東端町鴻ノ巣 72-2 電話:(0566)73-8210

熱中症に気をつけて！！



ご存知ですか？

- ◆熱中症による死亡者の約8割が高齢者です
- ◆高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生しています

熱中症 こんな症状があれば要注意

重症度
Ⅰ度

●手足がしびれる ●めまい、立ちくらみがある ●筋肉のこむら返りがある(痛い) ●気分が悪い、ボーっとする

重症度
Ⅱ度

●頭がガンガンする(頭痛) ●吐き気がする・吐く ●体がだるい(倦怠感) ●意識が何となくおかしい

重症度
Ⅲ度

●意識がない ●体がひきつる(けいれん) ●呼びかけに対し返事がおかしい ●まっすぐ歩けない・走れない ●体が熱い

※「熱中症環境保健マニュアル 2018」(環境省)の資料を元に作成

高齢者は、汗をかきにくい、暑さを感じにくい、喉の渇きを感じにくい、といった特徴があるため脱水症状を起こしやすく、突然、重症の熱中症になるケースや死亡例も多いので特に注意が必要です。



熱中症が疑われるときの応急処置

チェック ① 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい

チェック ② 意識がありますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



チェック ③ 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクや食塩水(1ℓの水に対して1~2gの食塩を加える)がよいでしょう。



体を冷やすポイント



チェック ④ 症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

【参考】環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」

【作成】日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

熱中症は、日中の炎天下だけではなく、室内でも夜でも多く発生します。高齢者の中には「エアコンが苦手」との理由で、使わなかったり、すぐ切ってしまう方がみえますが、大変危険です。エアコンは上手に活用しましょう。室内の温度差を解消するためにサーキュレーターや扇風機で空気の循環をさせるのもいいですね。

また、熱中症は湿度にも注意してください。湿度が10%違うと体感温度は2℃違うと言われています。エアコンの温度設定は28度、湿度は60%を目安にし、暑ければ設定温度を下げましょう。