

しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News



初夏ですね！！



こんにちは！空の雲や空気が夏を思わせる感じになりました。
7月というと七夕や海の日、また土用の丑の日などがあります。
屋外に出る機会も多くなりますが、今回は屋内の話をし少し・・・

「**熱中症**」この言葉をこの時期から多く聞くようになります。昔は夏になると**日射病**に気をつけなさい！という言葉が多く聞きました。これは屋外の強い直射日光を浴び体内に熱が残ることを言いますがこれに対して締め切った部屋の中や車の中で熱が体内に残ることを「**熱射病**」と言います。これらを総称して「**熱中症**」と呼びます。

最近気を付けるように言われるのは特に高齢者の方が室内で多くかかる「**熱射病**」です。高齢者の方は真夏でも「**寒い**」ということから重ね着やエアコンなどの冷房機器を嫌います。確かに冷えすぎは良くないですが、適温での過ごし方が出来ているかということそうではない方が多いように思います。

実際、「寒い」と言いながら額や胸に汗をかき、**体温管理**が出来ていない高齢者の方が多いように思います。

熱中症にならないためには**こまめな水分の補給**（いっぺんに大量の水分を摂取しない）水やお茶だけではなくイオン飲料なども摂るようにする。

また熱中症が疑われる場合には**涼しい場所に寝かせ、衣服をゆるめ**、体温が下がるようにします。また**額、首のうしろ、わきの下、ももの付け根などを冷たいタオルなどで冷やします**。（3点クーリング）

これからが暑さの本番です。体調管理を万全にして乗り切りましょう！！

介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 小手川 哲夫

連絡先 85-0539