

令和 6 年 5 月吉日



発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム
電話番号 372-3811 (代表)

新緑の季節です。コロナが5類になって1年が経ちました。最近ではマスクもかけたり、かけなかったり。感染すると、だいぶつらい様です。皆さん、人が集まる所では十分ご注意くださいね。

☆☆初夏も熱中症に要注意！☆☆



7月、8月の真夏に多い熱中症ですが、気温が上昇し始める5月は、まだ体が暑さに慣れておらず体温調節が追い付かないため、急激に気温が上がった日に熱中症を起こすことがあります。特に高齢者は、体温調節の機能低下や体力低下から熱中症になりやすく、心臓や腎臓の機能が低下している方も多いため重症化する恐れがあります。高齢者はのどの渇きや暑さを感じにくくなり、一般的には暑いと思われる部屋で長時間過ごしたり、何枚も重ね着したままですごされていることもあります。またトイレを気にして水分を控えたり、冷房を嫌がる方もあり、熱中症には今から注意が必要です。

☆熱中症は早めに対応！

熱中症の初期症状：立ちくらみやめまい、顔のほてり、生あくび、こむら返りなど筋肉のけいれん、汗が止まらない等。

進行すると頭痛や吐き気、全身の倦怠感等があらわれます。

- 対処の仕方：①涼しい場所に移動。 ②上着を脱ぐ。 ③ベルトや胸もとなど衣類をゆるめ、風通しを良くする。④首やわきの下に氷のうなど当てて体を冷やす。
⑤スポーツドリンクなどで水分や塩分をとる。

※症状が治まらなければ受診が必要です。水分を自分で飲めない、意識がぼんやりしている、おかしい言動がある等、意識障害があれば直ちに受診しましょう。



◎◎在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担 当 福本・田中
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号 059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談 24時間受け付けております