

令和 4 年 7 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)

短い梅雨が明けて、猛暑がやってきました。急な気温の上昇で熱中症者増加しております。又コロナウイルスの流行についても、まだまだ油断のならない状態が続いております。マスク着用には十分気を付けて下さい。

## ★★ 熱中症の症状 ★★

- I 度（軽度）： めまい・立ちくらみ・こむら返り・手足のしびれ・大量の汗意識の障害はありません。  
→ 涼しいところへ移動して、安静にし、水分・塩分を補給、様子を見て良くならなければ医療機関を受診しましょう。
- II 度（中度）： 頭痛・吐き気・だるさや脱力・集中力や判断力の低下、今日の日付や今いる場所が言えないなど意識障害が現れることがあります。  
→ 応急処置だけでは対応できない事があるので病院受診しましょう。
- III 度（重度）： けいれん・手足の運動障害・言動や行動がおかしい・高体温・意識がもうろうとしたり、刺激を与えないと目を開けないなどの意識障害  
→ 一刻も早く医療機関を受診してください！

熱中症は初め軽度だったのに、あっという間に進行することがあります。症状が良くなるまで見守りましょう。受診する場合は、体調異常が現れた時の状況（暑さや湿度、何をしていたか、その時の様子など）、どんな応急処置をしたか、また持病のある方はその病気の程度やどんな治療を受けているかなどを先生に伝えましょう。

## ★★ 家庭で出来る経口補水液 ★★

水 1 リットル +

- 塩 3g (小さじ 1/2)
- 砂糖 (上白糖) 20~40g (大さじ 2~大さじ 4)
- レモンなど適宜



「水分」はこまめにとりましょう。

◎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頂いたり、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 浅岡・林・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