



### 今月の特集

## 熱中症に気を付けよう

### 熱中症が高齢者に多い原因は？

● 体内の水分量が少ない  
高齢者の場合、体内水分量は少なくなっています。その上、喉が渇きにくかったりすることから、水分補給をしなかったり、頻尿の心配から水分摂取を控えてしまう傾向があります。

● 暑さ寒さの感覚が鈍くなる  
高齢になるにつれて、暑さ寒さの感覚が感じにくくなってしまいます。高温の場所にいれば、体温は上昇してしまい体の水分も奪われていてしまいます。

● 体温調節機能の低下  
人は汗をかくことで、体温を下げる事ができます。ところが高齢になると、汗をかきにくくなってしまいます。汗をかかないと体温が下がらないため、その分、熱が体にもってしまいます。

● 持病を抱えている方が多い  
体力が低下している高齢者は、熱中症になった時に一気に重症化してしまう可能性が高いです。多少具合が悪くても「持病のせいかも」と思い込んで対処が遅れるといった事も重症化してしまう大きな原因のひとつです。

### 高齢者の熱中症の症状は？

熱中症は、症状に応じて1度から3度まで3つに分けられています。

- 1度（軽症）  
めまい、筋肉痛、足がつる、大量の発汗
- 2度（中等症）  
頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感
- 3度（重症）  
けいれん、意識障害、高体温、手足の運動障害

### 熱中症予防



### 熱中症になる一歩手前の症状は？

- ・口の中が乾燥している。
- ・食欲の低下。
- ・舌が白いものに覆われている。
- ・便秘になる。
- ・手の甲をつまみ上げた時なかなか戻らない。
- ・痰やよだれの量が減った。
- ・手足が冷たい等

### 熱中症の対策は？



- 部屋のよく見る場所に温度計を置く。  
体感ではなく温度計を見て、エアコンをつけて室温を調整しましょう。
- 時間を決めて水分を補給する。  
喉が渴いたらではなく、2時間置きなど時間を決めて水分摂取を行いましょう。
- 部屋の温度を快適に保つ。  
エアコンの稼働と同時に扇風機を部屋の天井に向けて回すと空気が循環します。
- 入浴時間は短めに。  
夏場の入浴は体力の消耗が激しいです。浴室内で熱中症にならないように入浴時間は短めを意識しましょう。
- 夜間の熱中症を防ぐ。  
夜間でも熱中症になります。就寝中もエアコン稼働しましょう。
- 日差しを調整する。  
カーテンやすだれなどで部屋に直射日光が入らないようにしましょう。
- 異常の早期対応を図る。  
立ちくらみや足がつった時などは、首筋やわきの下、足の付け根など太い血管の通っている所を保冷剤などで冷やしましょう。
- 水分補給を怠らない。  
汗をかいた時はスポーツドリンク。そうでない時はお水や塩分を摂取しましょう。
- 食べ物から水分補給する。  
スイカやメロン、桃といった水分たっぷりの果物もおススメです。



### 行事レポート

## カ丸ランチツアー

7月13日（金）と30日（月）2日に分けて回転寿司の力丸でランチ会をしました。

場所は、明石市二見町。苑から車で約30分。開店と同時に平日に関わらずお客さんであつという間に満席になりました。



ランチセットは、なかなかのボリュームですが料金はリーズナブルでお得感がありました★



こちらは、ビールでカンパイ！お昼からビール、羨ましい。ニコニコからワクワク感が伝わってきます。



みんな美味しそうなお寿司を目の前にしてスマイルスマイルでした！T様とH様は、豪快に有頭大海老をご注文！えびちゃんが可愛くこっち向いていますね。

みなさん、お腹いっぱい満足されて良かったです。

私もごちそう様でした★

### お知らせ

● 午後の喫茶  
8月12日（日） 14時30分

### 健康教室

8月 3日（金） 14時15分  
8月15日（水） 14時15分  
8月31日（金） 14時15分  
※日程変更しました。30日（木）は中止です。

### ● ピアパーティー

8月26日（日） 16時

### ● カラオケの会

8月 5日（月） 14時

### ● 納涼祭

8月18日（土） 18時



### ◎ 編集後記

今月号は、熱中症の特集記事を掲載しました。皆さん、油断は禁物なのでしっかりと対策を取って頂きたいと思えます。明石市が発効している熱中症予防のチラシも配布させて頂きますのでご覧になって下さい。話は変わりますが、今年の高校野球は兵庫県からは地元の明石商と報徳学園の2校が出場する事になりましたね。両校とも初戦が7日目の8月11日（土）を予定しています。明石商は、10時30分から試合開始を予定しています。当日、みなさん良ければ食堂に集まって一緒にTV観戦して応援しませんか？記念の1000回目の大会、是非頑張ってくださいね。



生活相談員 村上卓也