

ことし なつ あつさ ちゅうい
* * * 今年の夏は暑さに注意!! * * *



ことし つゆ みじか がつ あつ ひ び つづ
今年は梅雨が短く、7月から暑い日々が続いています。

熱中症は室内や夜間でも多くおこっているのに、室内の気温のコントロールが

必要です。電気代が気になる場所ですが、上手にエアコンを使うには、最初は

冷房にして、ある程度冷えたら自動などにすると節電の効果があります。

○ 熱中症について

症状 ・ ・ めまい、立ちくらみ、大量の汗をかいた後に、汗がピタッととまる。

悪化すると頭痛や吐きけがおこる。

予防法 ・ ・ 日中の外出をへらし、外へ出るときは日傘や帽子を使う。

室内ではエアコンや扇風機を使う。眠ることで体力は回復するので、よく眠る。

のどがかわかなくても1日に水筒1～2本の水分をとる。

飲み水は、ゆさましの水や麦茶などのほかに、経口補水液(OS-1 など)もいいですね。

応急措置 ・ ・ 室内や風通しの良い日陰に移動させ、首の周りやわきの下を冷やす。

自分から水をのめない、声かけに対する返事がつじつま

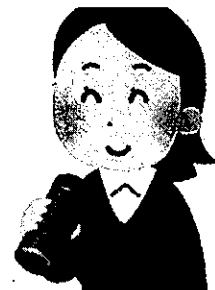
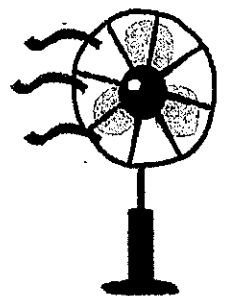
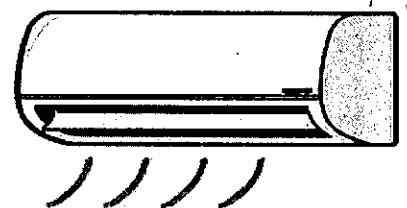
が合わないときは、救急車を呼ぶ。

○ 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

計39名(速報値)のうち

約8割は 65歳以上の高齢者で、室内での死亡者のうち約9割はエアコンを使用していなかったという

調査が環境省のホームページにのっていました。



＊ ＊ ＊ ^{こうれいしゃ とく ちゅうい ひつよう} 高齢者は特に注意が必要です!! ＊ ＊ ＊

(1) ^{たいない すいぶん ふそく} 体内の水分が不足しがちです

・^{こうれいしゃ わか ひと たいない すいぶん すく からだ ろうはいぶつ からだ だ さい} 高齢者は若い人よりも体内の水分が少ないうえ、体の老廃物を体から出す際に
^{によう ひつよう} たくさんの尿を必要とします。

(2) ^{あつ たい かんかくきのう ていか} 暑さに対する感覚機能が低下しています

・^{とし あつ たい かんかく にぶ} 年をとることで、暑さやのどのかわきに対する感覚が鈍くなります。

(3) ^{あつ たい からだ ちようせいきのう ていか} 暑さに対する体の調整機能が低下します

・^{こうれいしゃ からだ ねつ あつ わか ひと しんぞう けっかん} 高齢者は体に熱がたまりやすく、暑いときには若い人よりも心臓や血管などへの
^{ふたん おお} 負担が大きくなります。

＊ ＊ ＊ ^{よぼうほう} 予防法ができているかをチェックしましょう ＊ ＊ ＊

- ☐ ^{せんぶうき じょうず しょう} エアコン・扇風機を上手に使用している。
- ☐ ^{へや おんど はか} 部屋の温度を測っている。
- ☐ ^{へや かぜとお よ} 部屋の風通しを良くしている。
- ☐ ^{すいぶん えんぶん} こまめに水分・塩分をとっている。
- ☐ ^{からだ ひ} シャワーやタオルで体を冷やす。
- ☐ ^{あつ むり} 暑いときは無理をしない。
- ☐ ^{すず ふくそう がいしゅつ じ ひがさ ぼうし つか} 涼しい服装をする。外出時は日傘や帽子を使う。
- ☐ ^{すず ばしょ しせつ りよう} 涼しい場所・施設を利用する。
- ☐ ^{きんきゅう じ こま とし れんらくさき かくにん} 緊急時・困った時の連絡先を確認している。

