

あさか訪問通信



熱中症対策 できていますか？



R7.8 月号

例年にも増して暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？熱中症とは、高温多湿な環境で発汗による体温調節等が、うまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症の健康被害を防ぎましょう。



熱中症の症状

軽度	中程度	重症
 ・汗が止まらない ・めまい ・立ちくらみ ・こむら返り（足がつる） ・手足のしびれ <対処> ●冷やした水分・塩分補給 ●涼しい場所へ移動 （エアコンなどで室温をさげる） ●安静	 ・頭痛 ・集中力や判断の低下 ・吐き気 ・体がだるい（倦怠感） <対処> ●涼しい場所へ移動 ●十分な水分・塩分の補給 ●衣服を緩め体を冷やす ●安静 ●自分で水分摂取が難しい場合は医療機関へ	 ・呼びかけへの返事がおかしい ・意識がない ・体が熱い ・けいれん ・普段通り歩けない <対処> ただちに救急車を呼ぶ 救急車を待つ間 ●涼しい場所へ移動 ●衣服を緩め体を冷やす ●安静 ●無理に水を飲ませない



高齢者が熱中症になりやすい原因

体内の水分が
不足しやすい



成人と比べて体内の
水分量が少ない

暑さや喉の渇き等の
感覚機能の低下



暑さや喉の渇きを
感じにくくなる

身体の熱を外に逃がす
調節機能の低下



成人と比べて
汗の量が減少

人間は熱にさらされると皮膚の温度センサーが反応し、脳の視床下部にある体温調節中枢に伝えられます。脳が暑いと感じると、体の体温を下げるために発汗させたり、体表面の血管を拡張させたりします。熱中症の人の顔が真っ赤になるのは、このためです。



ソルティキウイ

熱中症の予防に必要な栄養素は「糖・塩（ナトリウム）・カリウム・マグネシウム・カルシウム」の5つ。この5つと水が含まれているのが点滴で、水分と同時にこれらの栄養素を補給することで体のシステムが正常に働くようになります！

そのため、キウイに1個塩をひとつまみほどプラスすれば、点滴と同じ成分を含む「食べる点滴」に大変身します！

ご自宅で「食べる点滴」は簡単に作れます。

チャック式のビニール袋に、水を入れてすりつぶすようにもみこめばソルティキウイの完成です。是非、お試しください♪

食事をしたら、歯磨きも忘れず行って暑い夏を乗り越えましょう！

熱中症で脱水になるとお口の中も乾燥しやすくなります。こまめな水分補給に加え、口や舌を動かすことで、唾液を増やし乾燥を防ぎましょう。保湿ジェルやスプレーなども効果的です。

