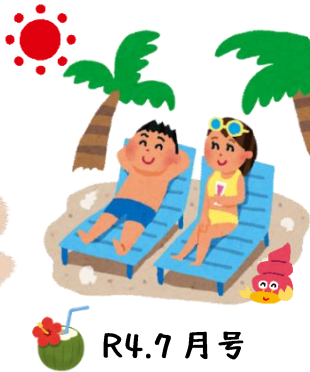


# あさか訪問通信



## 高齢者の熱中症について



R4.7月号

暑さが本格的になるこの時期、脱水から熱中症になり救急搬送される事例が数多く報告されています。室内でも熱中症を起こさないためにも対策をきちんと知ることが大切です。

### 熱中症で現れる症状と重症度

重症度Ⅰ	重症度Ⅱ	重症度Ⅲ
<ul style="list-style-type: none"> <li>○めまい</li> <li>○立ちくらみ</li> <li>○気分が悪い</li> <li>○手足のしびれ</li> <li>○筋肉の痛み</li> <li>○硬直</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○頭痛</li> <li>○吐き気、嘔吐</li> <li>○体がだるい</li> <li>○力がはらない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○返事がおかしい</li> <li>○けいれん</li> <li>○まっすぐ歩けない</li> <li>○意識がない</li> <li>○体が熱い</li> </ul>
<p>誰かの見守り、改善がみられなければ病院へ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○水分・塩分の補給</li> <li>○涼しい場所へ避難</li> </ul>	<p>重症度Ⅰの対処法に加えて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○衣服をゆるめる</li> <li>○体を積極的に冷やす</li> <li>すみやかに病院へ</li> </ul>	<p>この状態になっていたら迷わず救急車で病院へ</p>

## 正しく水分補給していますか？

私たちの身体にとって栄養と同様に大切なのが、「水分」。その水分が不足する『脱水症』は、兆しに早く気づき水分補給することで予防できます。正しい水分補給法で健康な毎日を迎えましょう。

<p>起床時</p>	<p>朝食時</p>	<p>10時のティータイム</p>	<p>昼食時</p>
<p>3時のおやつ</p>	<p>夕食時</p>	<p>入浴前</p>	<p>就寝前</p>

脱水症の予防は、日常生活の中でこまめな水分補給することが大切です。一度にたくさん飲んでも排せつされてしまい、蓄えられないからです。お食事で700~1000ml水分補給ができます。食事以外で、500mlの水分補給を目安にしましょう。一般的に1日辺り1200ml以上の水分を摂ることが望ましいです。

**トロミ水の作り方** ※水・お茶(20℃)100ml辺り  
 トロミ剤は飲み込みの機能が低下した方が、安全にお食事する為に使用します。トロミをつけることで、お口の中でまとまりやすくなり、ゆっくりと喉に流れていきます。トロミのつけすぎも注意が必要です。

トロミの強さ	弱★	中★★	強★★★
よく使われる呼び方	薄トロミ	中トロミ	濃いトロミ
トロミのイメージ	フレンチドレッシング状	とんかつソース状	ケチャップ状
イメージ図			
使用量の目安	1.0g	2.0g	3.0g

★適量を守り誤嚥を防ぎましょう！！