

# ほうかつ健康だより 清寿苑 7月

令和3年7月1日

葉山町包括支援センター清寿苑  
住所 葉山町上山口 1669  
TEL 046-878-8905

熱中症の予防には

**水分補給** と **暑さを避けること** が大切です。

## こまめに水分をとっていますか？

- のどの渇きを感じない
- 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は加齢により**のどの渇きを感じにくくなっています**。そのため、脱水が進んでものどの渇きが起こりにくいです。気づかずに重症化してしまわぬように、意識してこまめに水分補給をしましょう。



## エアコン上手に使っていますか？

- エアコンは体が冷えるから嫌だ
- エアコン等が使えない

エアコン等は温湿度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整すると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。また、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



## 暑さに強いから大丈夫？

- 暑さをあまり感じない
- 汗をあまりかかない

高齢者は、**暑さを感じにくくなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下**しています。暑い日は無理をしない、温湿度計を活用するなどして感覚に頼りすぎず、環境の変化に注意していきましょう。



## 部屋の中なら大丈夫？

- 室内では熱中症対策をしていない
- 夜は特に注意していない

**熱中症は、室内や夜間でも多く発生**しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、上手にエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように常に心がけましょう。



のどが渴いていなくても

こまめに水分補給をしましょう。



・1日あたり

1.2L (リットル) を目安に

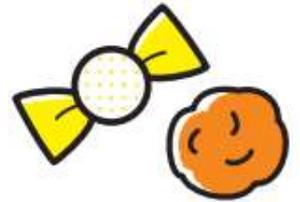


ペットボトル  
500mL 2.5本

コップ約6杯

1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



【出典】 環境省熱中症情報に関するホームページ

環境省・厚生労働省「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」

※※※ 葉山警察署からのお知らせ ※※※

特殊詐欺の被害防止のポイント

- ① オレオレ詐欺…電話で「急にお金が必要…」はサギ！！
- ② 預貯金詐欺…電話で「キャッシュカード」受け取りはサギ！！
- ③ 還付金詐欺…電話で、医療費・年金の「還付金」はサギ！！

電話で、親族を騙してくる場合があります。家族で共通の『合言葉』を決めておきましょう。  
不審な電話があったら直ぐに、警察に連絡してください。

葉山警察署 046-876-0110