

ほうかつ健康だより 清寿苑 6月

令和4年6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

梅雨の時期ですが、

暑い日も増えてきましたね。



気温が高くななくても油断は禁物



熱中症を引き起こす暑さは、気温だけが要因ではありません。 湿度や地面や建物からのふく射熱など周辺の熱環境とも深く関係しています。

たとえば、同じ気温でも、湿度が高い場所のほうが、熱中症にかかりやすくなります。

湿度が高いと、汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもりやすくなるためです。

高齢者は特に注意が必要です！

体内の水分が不足しがちです

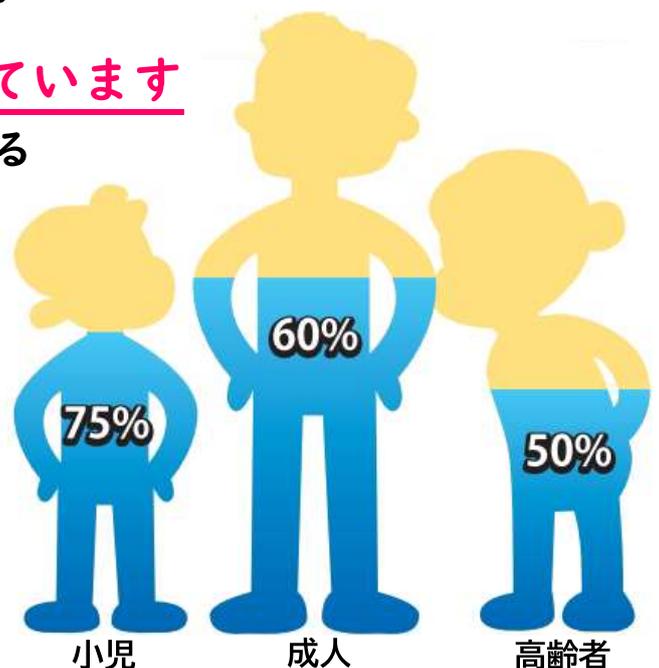
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



体内の水分量

※心臓や腎臓の悪い方や疾病をお持ちの方は、

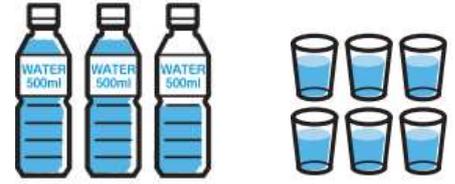
かかりつけの医師にご相談ください。

「輸液・栄養ハンドブック」より作成

のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を！



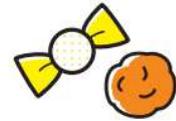
1日あたり
1.2Lを目安に



ペットボトル
500ml 2.5本

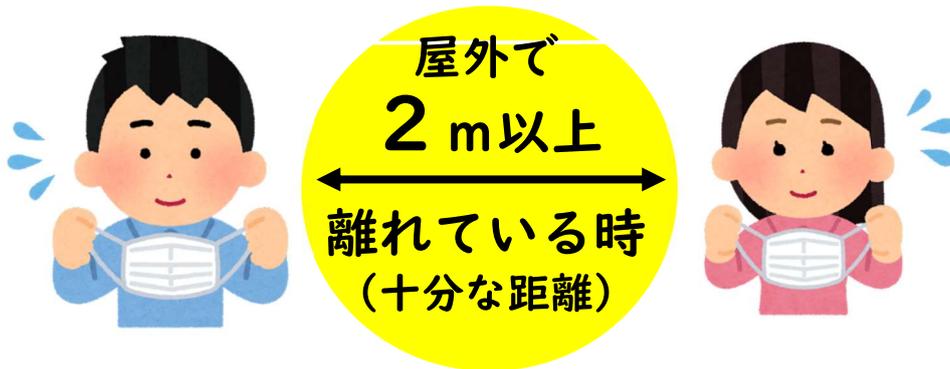
コップ
約6杯

・大量に汗をかいたときは塩分も忘れず



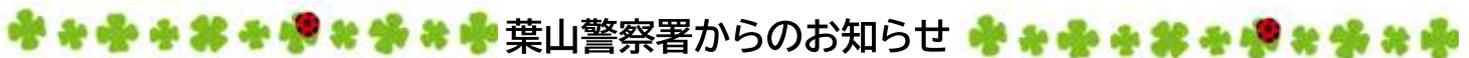
適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度が高いときは
特に注意！



マスク着用時は
熱が逃げにくくなったり
気づかずに脱水になって
しまう恐れがあります！

【出典】厚生労働省・経済産業省・環境省リーフレット「高齢者のための熱中症対策」
環境省熱中症予防情報サイト



葉山警察署からのお知らせ

特殊詐欺が急増中！！

息子などを騙ったオレオレ詐欺や役場の職員などを
騙った還付金詐欺が急増中。
だまされた後、

「まさか自分が被害者になるなんて。」

とならないように、ご自宅の電話を

常時留守番電話設定 や 迷惑電話防止機能付き電話機

に切り替えるなどの対策をしましょう。

「まさか自分が被害者になるなんて。」
皆思う



葉山警察署 046-876-0110