

前野おとしより相談センターだより

発行：板橋区前野おとしより相談センター 電話 5915-2636

監修：板橋区おとしより保健福祉センター 電話 5970-1111



熱中症に注意しましょう



【熱中症とは】

身体が暑さに対して適応できず、体の中の水分や塩分のバランスが崩れることにより起きる病気です。気温がそれほど高くなくても、激しい運動をしたときに熱中症が起きることがあります。また、気温などの環境条件だけでなく、日頃の体調や暑さに対する慣れなども影響します。

高齢者は体温を調節する力が弱いため、周りの人が気を付けるなど特に注意が必要

【熱中症の予防法】

- ☆暑さを避ける：炎天下での作業を極力控え、外出時は風通しの良い服装で、帽子や日傘等を用いる。室内でもエアコンを適切に使用し、寝ている間も注意する。
- ☆こまめな水分補給：水分と共にミネラル分も補給できるスポーツドリンクや麦茶が適切。コーヒーや緑茶、アルコール類は利尿作用があるため適さない。
- ☆体調管理：バランスの摂れた食事を心掛け、十分な睡眠をとる。

【マスク着用時の注意点】

新型コロナウイルス対策として、マスクの着用時間が長くなることで、体内に熱がこもりやすくなったり、マスク内の湿度が上がリ、喉の渇きに気付きにくくなったりします。そのため、人が少ない場所で一時的にマスクを外して休憩する、いつもより多めに水分を取るなどの工夫が必要になります。

【熱中症が疑われる場合の応急処置】

熱中症の症状として

- ・1度（軽度）…めまい・失神、筋肉痛、手足のしびれ、気分不快
- ・2度（中等度）…頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- ・3度（重症）…2度の症状に加え、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

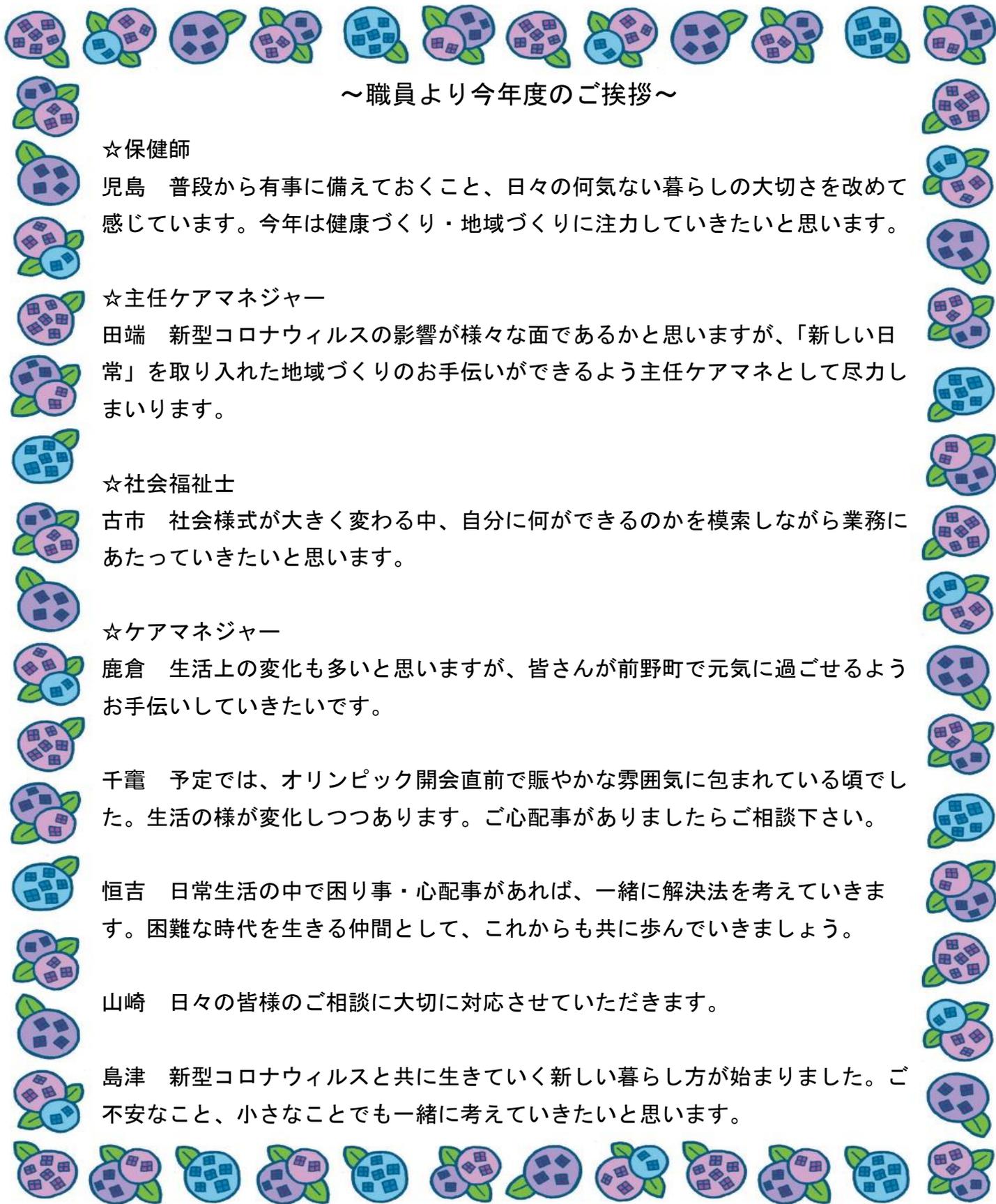


現場での応急処置

- ☆涼しい場所へ移動させる。
- ☆衣類を緩めて楽にさせたり、水かける、風を送るなどして体を冷やしたりする。
- ☆スポーツドリンクや食塩水（水1ℓに1～2gの食塩）を飲ませる。
- ☆自力での水分補給ができない、意識がはっきりしない場合は急いで医療機関へ搬送する。

※救急車を呼ぶか迷った時は#7119（東京消防庁救急相談センター）へ

（出典：板橋区ホームページ）



～職員より今年度のご挨拶～

☆保健師

児島 普段から有事に備えておくこと、日々の何気ない暮らしの大切さを改めて感じています。今年は健康づくり・地域づくりに注力していきたいと思います。

☆主任ケアマネジャー

田端 新型コロナウイルスの影響が様々な面であるかと思いますが、「新しい日常」を取り入れた地域づくりのお手伝いができるよう主任ケアマネとして尽力まいります。

☆社会福祉士

古市 社会様式が大きく変わる中、自分に何ができるのかを模索しながら業務にあたっていきたいと思います。

☆ケアマネジャー

鹿倉 生活上の変化も多いと思いますが、皆さんが前野町で元気に過ごせるようお手伝いしていきたいです。

千竈 予定では、オリンピック開会直前で賑やかな雰囲気にも包まれている頃でした。生活の様子が変化しつつあります。ご心配事がありましたらご相談下さい。

恒吉 日常生活の中で困り事・心配事があれば、一緒に解決法を考えていきます。困難な時代を生きる仲間として、これからも共に歩んでいきましょう。

山崎 日々の皆様のご相談に大切に対応させていただきます。

島津 新型コロナウイルスと共に生きていく新しい暮らし方が始まりました。ご不安なこと、小さなことでも一緒に考えていきたいと思います。

問い合わせ先

板橋区前野おとしより相談センター（前野地域包括支援センター）

住所：板橋区前野町 2-30-9 カレッジコート 1階

電話：03-5915-2636 F A X：03-5915-2697

受付日時：月～土 9：00～17：00

