



**熱中症！ これからの時期は要注意！**

## 熱中症の症状 (こんな時は要注意)

- ・めまい立ちくらみ
- ・吐き気、体のだるさ
- ・真っすぐ歩けない
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん

## 熱中症を引き起こす要因

### 要因その1 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

### 要因その2 からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態
- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良

### 要因その3 行動

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

## ● 熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



## 注意点

- ・室内で子供・高齢者は熱中症になりやすい
- ・のどが渇く前のこまめな水分補給
- ・朝起きてすぐ、寝る前の水分補給 (寝ている間に100~200ccの汗をかく)

## ◎ 応急処置

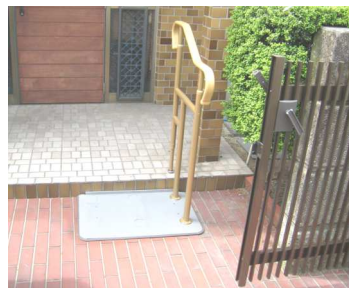
- ・風通しの良い日陰やクーラーの効いてる室内へ。
- ・衣類を脱がせて、体内の熱を外に出します。
- ・首や脇の下、太ももの付け根を冷やす。
- ・冷たい水もしくは塩分を補える経口補水液やスポーツ飲料などを飲みます。  
(但し、意識のない時や吐き気、嘔吐がある時は避ける)

**★意識がない時、痙攣をしている時は、救急車(119番)を呼びましょう！**

## 介護保険で利用できるもの

◎手すり (8割から9割の補助が受けれます)

玄関周りは、転倒による骨折が多い場所です。段差での大げなの予防をしましょう。



介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

- ・介護保険は、だれでも利用できるの？
- ・介護サービス利用は、いくらかかるの？
- ・介護サービスは、どうすれば利用できるの？

**無料でお手続きいたします。**

**お問合せ先**

