

ちよだ

令和5年度 第2号



静岡市葵区千代田地域包括支援センター



みなさんこんにちは！
毎日暑い日が続いていますが、

お変わりありませんか？

千代田包括のLINE公式アカウントができました。
ホームページやInstagram同様、包括の活動やお知らせなど発信していきますので、ぜひお友だち登録をお願いします。



活動報告

7月1日(土)千代田小学校にて第34回夏まつりが開催され、高齢者体験のブースを出させていただきました。約100の方に高齢者体験をしていただき、お年寄りのことを理解していただくことができました。ありがとうございました。



熱中症に気をつけましょう

熱中症を引き起こす条件は、「環境」「からだ」「行動」によるものが考えられます。

環境：気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなど

からだ：高齢者・乳幼児や肥満の方、脱水状態、寝不足など

行動：激しい筋肉運動や慣れない運動、長時間の屋外作業など

熱中症を予防するために、涼しい服装で、日陰や日傘・帽子を利用し、水分や塩分を補給しましょう。

でも、もし熱中症になってしまったら、下の図を参考に対応しましょう。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

静岡県葵区

千代田地域包括支援センター

静岡県葵区沓谷6丁目20-1ルシエル101

電話 054-207-8602

FAX 054-207-8603

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

ご相談は随時受け付けております。心配な事、ちょっと聞きたい事などお気軽にお話しください！

※職員が出払ってしまうこともありますのでご相談の際は事前にご一報いただくと幸いです。