

# ちよだ



令和6年度 第2号



静岡市葵区千代田地域包括支援センター



暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。夏になると心配になるのが熱中症です。特に高齢者は熱中症になりやすく、重症化しやすい傾向があります。高齢者の熱中症は日中だけでなく、室内や夜間に多く発生します。今回は熱中症についてお話します。

なぜ？

高齢者は熱中症になりやすいのか？



熱中症による死亡者の約8割は高齢者と言われています。高齢者が熱中症になりやすい、重症化してしまう原因は大きく3つあります。

- ①高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない！  
新生児80%、成人60%、**高齢者50%**、
- ②暑さに対する感覚が鈍くなっている！
- ③汗をかきずらくなり、体温を調整する力が働きにくい！

対策は？



- ★室内にいてもこまめに水分摂取  
(起床時や入浴前後など飲む時間を決めて食事以外で  
体重  $k g \times 30mg$  1日1.5ℓ以上 )
- ★エアコンをつける。(扇風機と併用しながらこまめに換気)

併せてバランスのよい食事や適度な運動習慣を心がけ、夏を乗り切りましょう。





## 防災のはなし



この季節もう一つ気を付けたいのが台風や豪雨です。令和4年の台風15号では静岡市も豪雨災害が起こり、床上浸水をしたり、車が使えなくなってしまったお宅もありました。命を守る為にも事前の対策や早めの避難が必要です。

### ★「ハザードマップ」や「地域防災計画」で危険箇所や避難場所を事前に確認。

### ★警戒レベル3で高齢者避難！

ニュースやラジオ等で情報を確認し早め早めの避難を。



内閣府（防災担当）消防庁資料より⇒

警戒レベル	新たな避難情報等
5 災害発生又は切迫	緊急安全確保※1 さんきやうあんぜんかくほ
~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~~	
4 災害のおそれ高い	避難指示※2 ひなんしじ
3 災害のおそれあり	高齢者等避難※3 こうれいしゃとうひなん
2 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1 今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)

### ★避難先の確認・相談

「指定緊急避難場所」は、災害の種類ごとに安全な場所が指定されています。外に出るのが危険な場合は、屋内のより安全な場所（2階等）へ移動を！  
事前に確認し、家族内でも相談しておきましょう。

ご相談は随時受け付けております。  
本人、ご家族、近隣の方でもご相談いただけます。  
まずはお電話ください！！

※職員が不在になることもありますので  
ご相談の際は事前にご連絡いただけると幸いです。



ホームページQRコード

静岡市葵区千代田地域包括支援センター  
静岡市葵区沓谷6丁目20-1ルシエル101

電話 054-207-8602  
FAX 054-207-8603

