

# 熱中症に備えて快適な夏を過ごしましょう

熱中症になるのは真夏とは限りません。梅雨時にも注意。



懐かしい遊び……おはじきですね

一般に「熱中症」と呼ばれている症状は、自分の体内で体温の変化をコントロールできなくなることで引き起こされます。激しい運動などで若い方でも症状が起こる場合がありますが、高齢者の方や病気などで体内の機能が弱まっておられる方々では、ちょっとした気温の変化などで発症される危険性が高

あります。自律神経の衰えがある場合など、自覚の訴え無く症状が進行する場合があります。ですので、周囲のみなさんが注意深く様子を観察し、日頃から対策を講じる必要があります。

人間の体には驚くべきメカニズムがあり、周囲の環境の変化や激しい運動などで、体温が必要以上に上昇しそうになると、自分自身の力で体温を下げようとする機能が自然に働きます。具体的には皮膚の表面に汗をかき、その水分が蒸発することによって体の熱を下げる働きをしているのは皆さんもご存知かと思えます。汗をかくということは体の中から水分が奪われます。汗は主に体内の血液がもと

とになっているので、血液の水分だけが減り、濃いドロドロの血液になってしまいます。血液の全体的な量も少なくなりますから、こういったドロドロで量の少ない血液を全身に循環させるのは平静時よりも大変です。血液は酸素を全身の細胞に運びます。脳も酸素を必要としますが、うまくこれが循環しなくなると、頭がボーっとしてきて、最終的に意識を失ってしまふこととなります。熱中症が脳の

働きに影響を及ぼすのは、こうした理由からです。また、そうでなくても暑い時は、より大量の血液の循環が必要となるので、心臓にもかなりの負担がかかることになります。汗をかく前の水分補給が大変重要です。

そして汗をかくと水分とともに塩分も体から奪われます。従って、水分補給に合わせて塩分の補給も必要です。ただ水を飲むだけでなく、塩分補給が出来ることを表示している清涼飲料水や、スポーツドリンクなどが良いかと思えます。一気に飲むのではなく、こまめに少しずつ飲むことで効率よく水分・塩分を体内に取り入れることが出来ます。

いくら汗をかくいても蒸発することができないと、体温を下げることは出来ません。特に今の梅雨時は湿度が高く、水分の蒸散効果はほとんどありませんので、そんなに暑くなくても熱中症にかかる危険性が高くなります。これからしばらく、高齢者の方々にはかなり厳しい季節が続きます。周囲のみなさんの日常の熱中症予防対策と、体調管理にくれぐれもご注意ください。よろしくお願いいたします。

### 熱中症の症状と重症度分類

- I度 めまい・失神  
(立ちくらみ)  
筋肉痛・筋肉の硬直  
(こむらがり、足がつる)  
大量の発汗
- II度 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐  
・倦怠感・虚脱感  
(体がぐったり、力が入らない)
- III度 意識障害・痙攣・手足の運動障害  
(呼びかけや刺激への反応が  
おかしい。ひきつけ、体のふるえ。  
まっすぐ走れない・歩けない)  
高体温  
(体にさわると熱い)

### 熱中症の危険信号

- ・ 気温が高い、湿度が高い。
- ・ 風が弱い、日差しが強い。
- ・ 照り返しが強い、輻射熱が強い。
- ・ (壁などのからの放射によって伝わる熱)
- ・ 急に暑くなった。
- ※ 戸外だけでなく、室内での発症も多い
- ・ 高い体温。
- ・ 赤い・熱い・乾いた皮膚。
- ・ (まったく汗をかかない。触ると熱い)
- ・ ズキンズキンとする頭痛。
- ・ めまい、吐き気。
- ・ 意識の障害。
- (応答が異常である、呼びかけに反応鈍い)

### どんなとき熱中症になる？

○厚生労働省の資料による。



梅雨入りしたといっても、あまり雨にはめぐませんが、気温は上がり湿度もかなり高く気分もしめりがち。しかし梅雨時には梅雨時なりの楽しみ方があります。今年も妙法寺の花菖蒲、あじさいが見ごろです。梅雨の合間を縫って、今年もお花見ドライブに出掛けました。

ここはあまり知られていないのか、平日ならこの眺めを私たちがだけで独り占めできます。



### 梅雨時の花々たち

### ご利用を検討されている皆さま

お気軽に下記電話番号までご相談ください。

ご本人さまやご家族さまの見学を随時受け付けております。



倶楽部千代田會館とケアネットのホームページ  
<http://www.yayoi-home.com/takinou.php>

東京メトロ丸の内線方南支線  
 中野新橋駅から徒歩1分  
 木造京町屋風の建物です



### 集めています

ケアネットでは、引き続き地域貢献活動の一環として、「ペットボトルキャップ回収」を行っております。集まったキャップはワクチン等に交換され途上国の医療等に役立てることが出来ます。地域でご協力いただける方がいらっしゃいましたらお気軽に倶楽部千代田會館までお持ちください。またご家族のかたは送迎のドライバーまたはケアマネにお渡しいただければお預かりします。

小規模多機能ホームとは、地域の高齢者の方がいつまでも顔なじみの地元で、住み慣れた家でお過ごしいただくための様々なサービスをご提供する、高齢者のための施設です。