



平成 30 年 7 月 発行

NO. 136

阿南西部高齢者お世話センター

(地域包括支援センター) 阿南市委託事業

阿南市長生町西方 5 9 番地

(特別養護老人ホーム ライフイン長生内)

TEL 0884-23-5046

FAX 0884-23-1051

担当者 森 一高 古本 誉仁

ケアマネジャー 岡久 愛子 横田 綾

## 熱中症の予防、対策

### 対策1 シーズンを通して暑さに負けない体づくりを続けよう

- 「水分」をこまめにとろう
- 「塩分」を程良くとろう
- 「睡眠環境」を快適に保とう
- 「丈夫な体」をつくろう



熱中症  
予防

### 対策2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

- 「気温と湿度」をいつも気に
- 「室内」を涼しくしよう
- 「衣服」を工夫しよう
- 「日差し」をさけよう
- 「冷却グッズ」を身に付けよ



### 対策3 暑さから身を守るアクションを

- 「飲みもの」を持ち歩こう
- 「休息」をこまめにとろう
- 「熱中症指数」をいつも気にしよう



めまいや顔のほてり  
筋肉痛や筋肉のけいれん  
体のだるさや吐き気  
汗のかきかたがおかしい  
体温が高い、皮膚の異常  
呼びかけに反応しない、まっすぐに歩けない  
水分補給が出来ない



## 応急処置のポイント

### 応急処置で大切な3つのポイント

涼しい場所へ移動しましょう  
衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう  
塩分や水分を補給しましょう



### お世話センター活動報告



