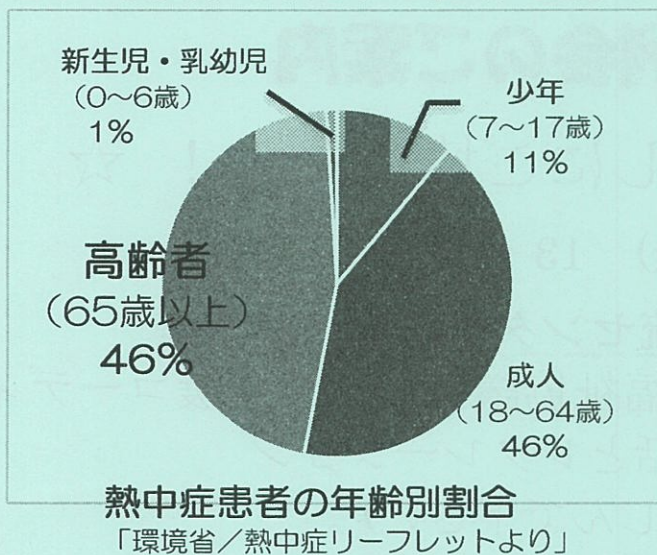


熱中症に気をつけよう！

玉島保健推進室 Tel.522-8113

熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。

日中の炎天下の中だけでなく、室内でも夜でも発生していますので、注意が必要です。



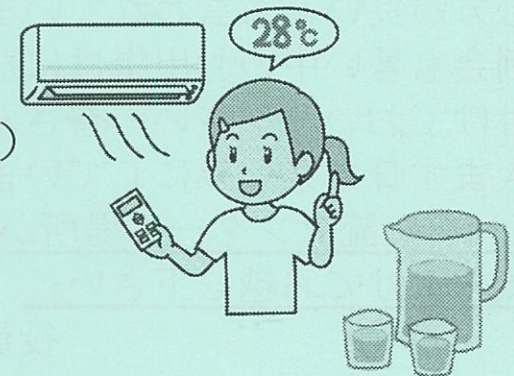
熱中症危険度チェック

身体チェック	意識チェック
☐ 暑さをあまり感じない	☐ 外出時の服装などを気にしていない
☐ 汗があまり出ない	☐ 水分をあまり取らない
☐ のどの渇きを感じない	☐ エアコン・扇風機はあまり使わない
☐ 排尿の回数が減ってきている	☐ 部屋の風通しや温度を気にしていない
☐ 持病がある	☐ 夏は暑いもので少々はがまんすべきと思っている

↓
身体・意識ともに多く当てはまる方は危険性大

熱中症を予防するために・・・

- のどが渇かなくても、こまめに水分補給しましょう。（水・お茶など）
- 服装を工夫しましょう。（日傘・帽子・涼しい服装）
- 部屋の温度をこまめに測りましょう。28度をこえないように、扇風機やエアコンを利用しましょう。



熱中症は7～8月が多く発生します。急に暑くなった日は注意が必要です！
夏の間は気を抜かずに、熱中症対策を心がけましょう。

夏の疲れによる体調不良から身を守りましょう

倉敷市玉島地区高齢者支援センターより

冷え性は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの設定温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。

体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

夏の疲れへの対処法

- ① バランスの良い食事を摂り、体を内側から温める食材を摂りましょう。
豚肉(特にモモ肉・ヒレ肉)、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、うなぎ、いわし、体を温める食材としてニンジン、カボチャ、大根、カブなどの根菜類、山芋、里芋、サツマイモなどの芋類、シソ、ショウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があります。
- ② 十分な休息と睡眠
睡眠は脳やカラダの疲れを回復させると同時に、生活のリズムの基本ともなる大切なものです。眠る前に温めのお風呂に入ったりして脳やカラダもリラックスさせましょう。自分に合った枕や布団を選択することも大切です。
- ③ 冷房対策
温度差が大きいと体調を崩す原因となります。冷房でカラダを冷やしすぎないように、冷房は外気と室温の差を5℃以内としましょう。
- ④ 適度な運動
単一動作の繰り返しが疲労の原因となります。積極的にカラダを動かしましょう。

前号(209号)の誤字訂正

裏面の五月病についての記事内に誤字がありました。
申し訳ありません。

- × ゆっくりお風呂に使って～
- ゆっくりお風呂に浸かって～

生きていてくれる義母あり泣き笑い
風邪引くな 無口な父の 別れ際
車椅子 段差へ愛の手が届く

川柳コーナー

(会員 白髪道子)