

# 高齢者あんしんセンターたより

令和2年9月1日号

はじめまして。8月よりあんしんセンターくろさわに配属となりました、**保健師の田村恵美**です。  
微力ではありますが、みなさまの健康の維持増進をお手伝いできればと思っています。よろしくお願いいたします。



## STOP！熱中症



“日本の夏”は危険な暑さに！

1970年 7～9月：猛暑日3日、真夏日39日

2019年 7～9月：猛暑日17日、真夏日59日

観測地点：群馬県前橋市

気象庁データベースより



猛暑日の日数は約5倍！

熱中症で救急搬送となる件数も増えてきています。



高齢者は熱中症になりやすい



体温調節機能が低下している

汗をかきにくい

体内の水分量が少ない

のどの渇きに気づきにくい

暑さを感じにくい

持病がある

冷房がきらい

高齢者の熱中症には周りの人も気を付けて！



## のどが渴く前に水分補給を！

現在コロナ対策でマスクをつけることが多いですが、マスクをつけていると常に口が湿っているため、のどの渴きを感じにくくなります。

気付かないうちに脱水状態になる“隠れ脱水”の危険も  
のどが渴く前に、意識して水分を摂りましょう☆



たとえば…

☀起床時 10時 昼食時 15時 夕食時 入浴前後 就寝前 ☾  
など、タイミングを決めて意識的に水分摂取を。

水やお茶を中心に。  
汗をかいたときは  
スポーツドリンクも◎

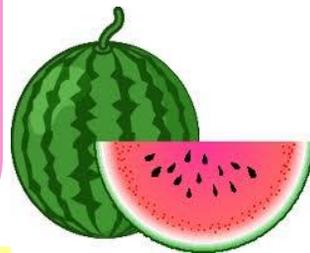


## エアコンを上手に使いましょう！

みなさんはエアコンを使っていますか？  
熱中症で救急搬送となった高齢者の  
約6割が室内で熱中症になっています。  
命を守るため、エアコンを使いましょう！

### 上手なエアコンの使い方

- ・設定温度は28℃以下
- ・風向は水平 風量は自動
- ・扇風機を併用し、空気を循環
- ・見えるところに温度湿度計を置き、室温は28℃以下、湿度は60%以下になるように調節
- ・肌寒いときは、薄手の上着等で調節



### 【お問い合わせ】

高齢者あんしんセンターくろさわ  
高崎市中居町3丁目20-8(老健くろさわ北)



☎ 027-353-2333

担当職員： 木暮 田村僚子 田村恵美