



梅雨が明けてからすぐにとっても暑い日が出てきました。酷暑日になる県も増えてきました。今年はいよいよ一層の熱中症対策が必要になってくると思います。今年はデイサービスセンターいいでも水分摂取についてのお知らせを配布させていただきました。今回のいい通信では熱中症対策や熱中症についての事をとりあげていきたいと思います！まだまだこれから本格的な夏になりますので、皆さん元気で過ごせるように気をつけていきましょう！



熱中症を防ごう！！

高齢者は体温調節機能や水分感覚が低下しているため**室内外を問わず熱中症にかかりやすく、定期的な水分補給と環境管理が重要です。**

★高齢者が熱中症になりやすい理由★

高齢者は加齢により体内の水分量が減少し、喉の渇きや暑さを感じにくくなります。また、体温上昇に対する皮膚血流や発汗の反応が遅れ、熱を逃す機能が低下しています。そのため**深部体温が上がりやすく、軽い症状でも重症化するリスクがあります。**

★水分摂取のポイント★



高齢者は自分から水分を摂らない事が多いため、**介護者や家族が定期的に声掛けを行う事が大切**です。喉が渇く前に**こまめに水分補給を行きましょう！**入浴前後や就寝中も水分が失われるため、枕元に飲み物を置く等の工夫が必要です。いい作成の水分摂取についてのお知らせも参考にしてみてください！

★症状の早期発見と対応★



軽度の症状でも熱中症の可能性があるため、**意識がぼんやりする、呼びかけへの反応が鈍い、体温が高い、水分が摂れない場合はすぐに医療機関に連絡します。**意識がある場合は**涼しい場所へ移動、水分、塩分補給、体を冷やす事が基本**です。意識がない場合は**119番通報し、救急隊到着まで体を冷やし続けます。**

★家族・介護者の役割★

高齢者は暑さやのどの渇きに気づきにくく、体調の変化を我慢してしまうことがあります。**日常的に見守り、声掛けを行うことが重要です。**介護者自身も熱中症にかからないよう、水分補給や休息を忘れずに行いましょう！