

包括だより 第29号



夏の暑さは、私たちの体にさまざまな影響を及ぼします。**熱中症**や**食中毒**などのリスクを知り、しっかり備えておくことが大切です。今回は、安心して夏を過ごすための予防方法をご紹介します。

なぜ高齢になると熱中症のリスクがあがるの？

① 体内の水分が不足しやすい。

高齢者は体内の水分量が約50%と若い方と比べて水分量が少なくなります。体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

② 暑さに対する感覚機能が低下している。

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。喉が渇いたと思った時には、既に脱水の可能性があるので注意が必要です。

③ 暑さに対する体の調整機能が低下している。

体に熱がたまりやすく、暑い時には若い方より心臓への負担が大きくなります。



★熱中症は、室内でも多く発症しています。夜でも注意が必要です！

熱中症を予防しよう！



こまめな水分補給をしましょう

1日を通して必要な水分量は約2500mlと言われています。飲料水での水分摂取量は約1200mlを摂取しましょう。

OS1も脱水予防に効果的です！

エアコン・扇風機を上手に使用しましょう

室内でも熱中症のリスクがあります。28℃を目安に室温を定期的を確認しましょう。夜間はエアコンのタイマーが切れた後、室温が非常に高くなる事があります。タイマーは3～4時間は使用しましょう。

外出時には日傘や帽子を使いましょう

暑い日でも、畑作業や買い物等、外に出る機会はあると思います。涼しい場所から暑い場所へ移動すると、体温調整が難しく、熱性けいれんや脱水症状を起こす事もあります。外出時には、なるべく直射日光を避けるようにしましょう。

緊急時・困った時の連絡先を確認しましょう

厳し暑さの中で、急に体調が悪くなる事があるかと思えます。家族・友人・近所の方・かかりつけ医の連絡先を電話の近くや、見やすい場所に貼っておきましょう。外出前には、家族に出先を伝えておきましょう。

1日8回を目安に水分補給しましょう

起床時

朝食時

10時

昼食時

15時

夕食時

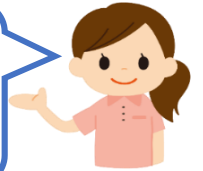
入浴前後

就寝時



食中毒

梅雨時期になり、気温が20℃を超えると多くの食中毒菌が活発に増殖します。食中毒を予防するには、3つのポイントを守りましょう。



食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べることで、下痢や腹痛、発熱、吐き気といった症状が出る病気のことです。高齢者や小さなお子さんなど免疫力が弱い方や、成人でも寝不足、ストレス、腸内環境の乱れなどにより免疫力が低下している場合は食中毒を起こしやすくなります。

食中毒から身を守る3つのポイント

① つけない

- 石けんやハンドソープで調理前にしっかり手を洗う
- 買い物や食材の保存時には、肉汁や魚などの水分がもれないようビニール袋を利用する
- 弁当の蓋と本体を密閉させるためのパッキンも外して洗浄を！
- おにぎりや手巻き寿司などを作るときは、ラップや調理用手袋を使用しましょう



② ふやさない

- 肉や魚などの生鮮食品は購入後できるだけ早く冷蔵庫へ！
- 冷凍した食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- 食べられる量を購入し、保存方法を守り、消費期限内に食べる
- テイクアウトや弁当の常温放置は要注意！すぐに食べるか冷蔵庫に保存する
- 自然解凍では解凍するまでに時間がかかり、細菌が増殖する恐れがあります。電子レンジや流水で解凍を！



③ やっつける

- 食材はしっかり中心まで加熱する！
- 特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤で洗い熱湯をかけて殺菌する
- 包丁やまな板は、肉と魚介類用、野菜用で使い分ける。台所用殺菌剤の使用も効果的
- 台所はいつも清潔に



地域包括支援センターは、地域の高齢者の健康や暮らしを支援するために設置された、どなたでも利用できる相談窓口です。電話や来所など様々な形でのご相談をお受けできます。ぜひご活用ください。

安芸高田市社会福祉協議会
安芸高田市地域包括支援センター

電話・お助けフォン
☎47-1132