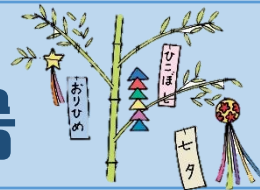


# 包括だより 第6号



## 熱中症予防について

熱中症は、暑さなどにより体温の調節ができなくなる病気です。熱中症にかかると、めまいや吐き気、だるさなどの症状があり、重症になると命にかわることもあります。

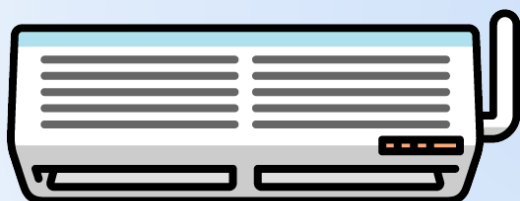


水分補給と暑さを避けることが大切です



### ①水分・塩分の補給

のどの渇きを感じなくても  
こまめな水分・塩分の補給



### ②室内環境

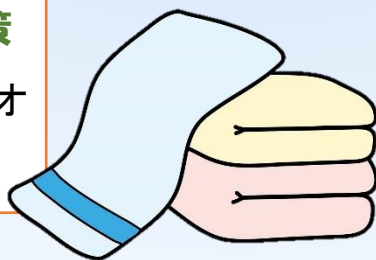
扇風機やエアコン  
カーテンやすだれ等の活用

アルコールは水分補給にはなりませんのでご注意ください！



### ③体の蓄熱を避ける対策

保冷剤、水、冷たいタオルなどで体を冷やす



### ④外出時の注意

日傘や帽子の活用  
涼しい服装

安芸高田市地域包括支援センターでは、高齢者のみなさまへ様々な情報を発信していくために、定期的(年4回)に通信を発行しています。

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・お太助フォン 47-1132

日々暑くなってきましたが、体調を崩したりしておられませんか。  
暑い日のビールと枝豆がおいしい季節ですが、アルコールを飲む機会も多くなっていませんか？今回は依存症について紹介します。

### 依存症をご存知ですか？

依存症とは、特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態になることです。

アルコール依存症・ニコチン依存症・薬物依存症・ギャンブル依存症・買い物依存症・携帯電話依存症など様々あります。

依存症のことを考えるときに、大切なことは、本人、家族が苦痛を感じていないか、生活に困りごとが生じていないか、という点です。



今回は、アルコール依存症のチェックをしてみましょう。

#### KAST(久里浜式アルコール依存症スクリーニングテスト)

最近6ヶ月間に次のようなことがありましたか？	回答	
1 酒が原因で、大切な人（家族や友人）との人間関係にひびがはいったことがある	あ る	な い
2 せめて今日だけは酒を飲むまいと思ってもつい飲んでしまうことが多いですか？	多 い	そうでもない
3 周囲の人（家族や友人上司など）から大酒飲みと非難されたことがありますか？	あ る	な い
4 適量でやめようと思っても、つい酔いつぶれるまで飲んでしまいますか？	飲 む	飲まない
5 酒を飲んだ翌朝に前夜のことをとところどころ思い出せないですか？	思い出せない	そんなことはない
6 休日にはほとんどいつも朝から飲みますか？	飲 む	飲まない
7 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがときどきありますか？	あ る	な い
8 糖尿病、肝臓病または心臓病と診断されたり、その治療を受けたことがありますか？	あ る	な い
9 酒がきれたときに汗が出たり手がふるえたり、いらいらや不眠など苦しいことがありますか？	あ る	な い
10 商売や仕事上の必要で飲みますか？	よくある	時々ある めったにない
11 酒を飲まないと言つけないことが多いですか？	多 い	そうでもない
12 ほとんど毎日3合以上の晩しゃく（ウイスキーなら1/4本以上、ビールなら大瓶3本以上）をしていますか？	している	していない
13 酒の上の失敗で警察のやっかいになったことがありますか？	あ る	な い
14 酔うといつも怒りっぽくなりますか？	あ る	ならない

依存症についての相談は、地域にある保健所や精神保健福祉センターといった専門機関にご相談ください。何か気になることがありましたらお気軽に地域包括支援センターにご相談下さい。