

令和5年

8月号



ファルマコム便り

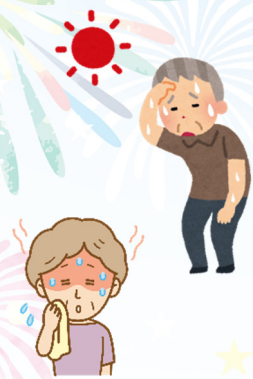


暑さも本格的になってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。近年、夏の猛暑による熱中症の被害が増えており、過去に例を見ない熱波の危険性が高まっています。熱中症にならないよう暑さを避け、こまめに水分を補給しましょう。各地で制限なくお祭りが開催しています。感染対策にも十分気をつけ、夏の風物詩を楽しみましょう。

熱中症にご注意！

◆高齢者が熱中症になりやすい理由

- 1. 体内の水分が不足しがち**
 - ・高齢者は、体内の水分量が成人に比べて10%減少し50%と低くなる。
 - ・腎臓機能の低下により、体の老廃物を排出する際に、多くの尿を必要とする。
- 2. 暑さやのどの渇きを感じにくくなる**
 - ・老化に伴い皮膚の温度センサーの感度が鈍くなり、暑さを感じにくくなる。
 - ・加齢により、のどの渇きに対する感覚も鈍くなる。
- 3. 暑さを身体から逃がす機能が低下**
 - ・高齢者は、若年者よりも汗をかく能力が低く、身体に熱がたまりやすくなり、深部の体温がより上がりやすくなる。



◆熱中症予防のポイント

- 1. 水分を補給しましょう**
 - ・のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給（目安は1時間にコップ1杯）
 - ・大量の汗をかいた場合には、塩分補給も忘れないように
 - ・入浴前後や起床後も水分を補給
- 2. エアコンを活用しましょう**
 - ・帰宅した際には、まず一度窓を開けて部屋に留まっている熱い空気を外に出しましょう
 - ・温度や湿度を確認し、エアコンの温度をこまめに再設定しましょう
 - ・エアコンと扇風機を併用すると、同じ温度でもより涼しく感じます
- 3. 涼しい恰好をところがけましょう**
 - ・通気性のよい服を着ましょう
 - ・外出する際には、日傘や帽子を使って日差しを防ぎましょう
 - ・タオルを濡らし、首を巻いて体温を調整しましょう
- 4. 規則正しい生活をところがけましょう**
 - ・食欲不振や睡眠不足は体力低下につながり、熱中症にかかりやすくなります
 - ・バランスの良い食事と睡眠をしっかりとりましょう



◆エアコンを正しく使っていますか？

「エアコンを使用していたが、設定を確認すると暖房になっていた」
「エアコンをつけずに寝ていたところ、熱中症になってしまった」
といった熱中症の事例があります。



エアコンを使用する上でのチェックポイント

- リモコンの画面を確認し“冷房”になっているか、設定温度が何度になっているか、確認しましょう
- エアコンの設定を変えるときは、リモコンを必ずエアコンに向けて使しましょう
- 夜寝るときも、エアコンを使用しましょう
- エアコンの風向を変える、ブランケットをかけるなどの工夫をしましょう

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★

お便りに掲載させていただきますので担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！



ファルマコム居宅介護支援事業所
 〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号
 電話 099-258-1314
 ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

9月のこよみ

- 1日 防災の日
- 15日 老人の日
- 18日 敬老の日
- 20日 彼岸入り
- 23日 秋分の日
- 26日 彼岸明け