

令和7年



ファルマコム便り



九州南部の梅雨入りは5月16日と記録的な早さでした。九州南部が全国で最初に梅雨入りしたのは1951年の統計開始以来初めてのことで、しかも、6月27日に九州南部は梅雨明けしました。これも統計開始から2番目に早い記録です。梅雨明けが平年より大幅に早かったこともあり、7月は厳しい暑さにあることが予想されています。全国的に熱中症への警戒が必要です。特に屋外での活動はもちろんのこと、熱中症の発生場所で最も多いのが家の中であるため、室内での対策も重要です。こまめな水分補給、エアコンの適切な使用、涼しい服装、外出時間の調整など、熱中症予防のために対策を習慣づけましょう。

熱中症、高齢者は特に注意！



高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。老化が進むと体内の熱を周囲に逃がそうとする機能が低くなり、深部温度が上昇しやすくなります。それ以外にも、高齢者は温度に対する感覚が弱くなって「暑い」と感じにくくなったり、体内の水分量が減少していたり、のどの渇きを感じにくくなったりすることで、熱中症にかかりやすくなっています。

★対策

1 「気温や湿度を」計って知ろう

高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくい、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、今いる環境の危険度を知りましょう。



2 「室内を」涼しくしよう

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

3 「水分を」計画的にとろう

高齢者の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。キュウリやナスなど、水分を多く含む食材を、食事に取り入れるのもよいです。



4 「お風呂や寝るときも」注意しよう

入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくともよいでしょう。

5 「おでかけは」体に十分配慮しよう

外出時は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。服装を工夫する他、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。



6 「周りの人が」気にかけてよう

高齢者の方は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいというえ、体調の変化も我慢をしてしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気にかけて、予防対策を促してあげましょう。



★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！

8月のこよみ

- 6日 広島原爆の日
- 7日 立秋
- 9日 長崎原爆の日
- 11日 山の日
- 15日 終戦記念日
- 23日 処暑



ファルマコム株式会社 介護支援事業所

〒890-0064

鹿児島市鴨池新町5番1号 鴨池ACアネックス1F

TEL:099-258-1314 FAX:099-258-1315

ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

5月末現在 利用者 321名 サービス提供事業所 218ヶ所