

令和7年

9月

号

ファルマコム便り



厳しい残暑が続いておりますが、お変わりございませんでしょうか。暦の上では“秋”となりましたが、まだまだ日中は暑い日が続いております。無理なさらずに、お身体を大切にお過ごしください。朝晩には少しずつ涼しい風が吹く日も増え、秋の気配が感じられるようになりました。皆様におかれましても、この残暑を乗り越え、実りの秋を迎えられますよう心よりお祈りいたします。

“残暑こそ注意” 高齢者のための熱中症対策

残暑の時期に熱中症が原因で急に体調を崩される高齢者が少なくないことを実感します。特に一人暮らしの高齢者や通院中の方は、体調の変化に気づかれにくいいため、周囲の方のサポートが大切です。「まだ大丈夫」と思わず、家族や地域で協力して対策を心がけましょう。

★残暑は意外と危険な季節

お盆が過ぎても、まだまだ厳しい暑さが続き、特に高齢の方にとっては、体温調整機能の低下や水分摂取量の減少により、熱中症のリスクが高まります。

“真夏より残暑のほうが油断して危険”という声もあり、注意が必要です！

★高齢者に多い熱中症の原因

- 喉の渇きを感じにくい：気づかないうちに脱水が進む。
- 冷房を控える傾向：電気代を気にしてエアコンを使わない方が多い。
- 体温調整機能の低下：若い頃より暑さを感じにくくなる。
- 一人暮らし：誰も気づかれずに症状が悪化することがある。



★残暑時期の熱中症対策ポイント

- ① 水分・塩分をこまめに摂取
 - 水や麦茶を1日1. 2ℓ以上を目安に
 - 汗をかいときは塩分補給も忘れずに
- ② エアコンを適切に利用
 - 室温は28度以下を目安に設定
 - 扇風機や換気もあわせて利用すると効果的
- ③ 室内でも油断しない
 - 熱中症は自宅の室内で起こるケースが多い
 - カーテンやすだれで直射日光を避ける
- ④ 見守り・声かけを大切に
 - ご家族やご近所で“声かけ”を
 - 安否確認の連絡を日常的に行うだけでも安心

★熱中症の兆候と応急処置

- 兆候の注意
 - 体のだるさ、めまい、起き上がりづらいなど
- 涼しい場所に避難する
- 衣服をゆるめて、太い血管が通る首の周り、わきの下、足の付け根などを冷やす。
- 自分で水分が摂れる場合は、水やスポーツドリンク、経口補水液などを補給します。
- 吐き気がある、意識がないなど、自分で水分を摂れない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

元気が
新しくて
あま
ありがたさ

←「しのぶ99」様の作品です

★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/>



10月のこよみ

- 1日 法の日
- 13日 スポーツの日
- 14日 鉄道の日
- 17日 貯蓄の日
- 31日 ハロウィン