



ねこのて だより

発行
高齢者福祉ボランティア
グループ「ねこのて」
宗像市福祉ボランティア活
動連絡協議会所属



2024年7月号

猛暑が続く夏の季節、熱中症対策の準備はできてますか？
熱中症予防対策や熱中症手当の方法を知っておきましょう

外出時があると便利なもの、いざという時のために家があると便利なものをご紹介します
暑さで寝苦しい夜などに、アイスパックやネッククーラーが家があると、すぐに使えて重宝します
経口補水液も用意しておくことをおすすめします



高齢者が熱中症になりやすい理由

- ・暑さを感じにくく、体温が上がっていても気づかない
- ・体内の熱を発散しにくく、熱が体内にこもりやすい
- ・基礎代謝量が減り、細胞内の水分が減少しており、脱水症状を起こしやすい

外出時・・・

- 直射日光を避ける服装、日傘や帽子などを着用しましょう
- 首を冷やすための「ネッククーラー」や「ネッククールバンド」等便利な保冷グッズを活用しましょう
- お茶、スポーツドリンク等水分を必ず持っていくようにしましょう（出先で水分補給を怠るのはとても危険です）

熱中症かなと思ったら・・・

- ◎体温が上がり、意識がもうろうとなり、吐き気などがある場合は迷わず救急車を呼びましょう
- ◎経口補水液などで水分、塩分補給しましょう
- ◎大きな血管がある、首、脇の下、足の付け根などをアイスパックや氷水でタオルをぬらして冷やしましょう