

テーマ：「高齢者の熱中症と脱水について」

各地で梅雨明けが例年より早くなっています。

この時期は高温多湿により年齢に関係なく熱中症で救急搬送される方が多くなっています。

特に高齢者（暑さや喉の渴きを感じにくい）は体が出している SOS を感じにくい為、注意が必要です。熱中症患者のおよそ半分が高齢者（65歳以上）です。

日中の炎天下だけではなく室内でも、夜でも多く発生しています。

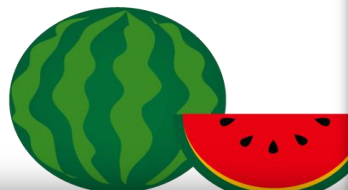
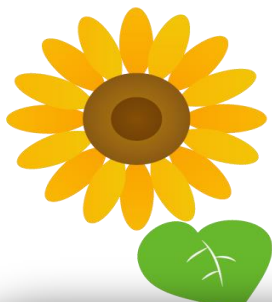
生活環境面では室内の温度は28度を超えない事、室内は風通しが良い事、直射日光の当たる部屋は避ける事を考えましょう。熱中症は暑ければいつでも起こる危険があります。

ご家族、周りにいる人たちも高齢者には日頃から注意をし、積極的に声を掛けて下さい。

※自分で簡単経口保水液を作ってみましょう！

1リットルの水の中に、塩2グラムと砂糖をお好みで入れ混ぜて出来上がり！

今月も元気な皆様にお会いできました。来月もお待ちしています！



重症度	症状
軽度	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中度	頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感
重度	意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけがおかしい、真っ直ぐ歩けない、走れない

