



天王森の郷 R4年夏号



これから暑い夏がやってきます。

夏は熱中症に注意が必要です。

横浜市では昨年の5月～9月にかけて救急搬送された方が775人いたそうです。

炎天下に長時間いた、真夏の暑い中運動をしていたといったケースを想像するかもしれませんが、

しかし、実は、梅雨の合間に突然気温が上がったなど、身体が暑さになれていない時期にかかりやすい病気でもあります。

又、最近では、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかる「室内型熱中症」も増えているそうです。

救急要請時の発生場所では、住宅等居住施設が全体の37%を占め最も多く、次いで道路・交通施設が25%を占めているそうです。

熱中症とは？



体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと。

重症度によって、次の3つの段階に分けられます。

熱中症になると…こんな症状が！

けいしょう 軽症



涼しい場所に移動して、水分と一緒に、塩分をとる。

ちゅうど 中度



自分で水分がとれない時は、病院へ！！

じゅうじゅう 重症



すぐ救急車！！
首、わきの下を冷やす！



熱中症を予防するには？

熱中症
予防



- 暑さを避ける
- 服装を工夫する
- こまめな水分補給
- 暑さに備えた体作り



⚠️ こんな人は特に注意 ⚠️

乳幼児や高齢者は、熱中症を起こしやすいもの。

暑い日や湿度の高い日には特に気をつけましょう。

乳幼児は、大人よりも新陳代謝が活発で体温が高く、体外に汗を出す汗腺の発達が未熟のため、乳幼児は体温のコントロールがうまくできません。

また、年をとると体内の水分割合が少なくなります。

さらに高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくいもの。

そのため高齢者は熱中症になりやすいのです。



お知らせ

救急車を呼ぶか迷った時は・・・



横浜市救急相談センター（年中無休24時間対応）

電話 #7119 又は 232-7119

発行元 社会福祉法人たちばな会 特別養護老人ホーム天王森の郷

〒245-0016 泉区和泉町733番地 電話：045-804-3311 FAX:045-804-5005

※ホームページにて施設内の詳しい情報を公開していますので、是非ご覧ください

天王森の郷では、居宅介護支援センターへの介護保険に関するご質問等や特別養護老人ホーム・ショートステイ・デイサービスのご質問、ご見学等を随時受け付けております。

<http://www.tenmori733.jp/>

