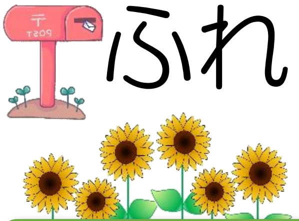


ふれデイ通信

「心がけたい熱中症対策」 編

【第 23 号 令和 7 年 6 月発行】

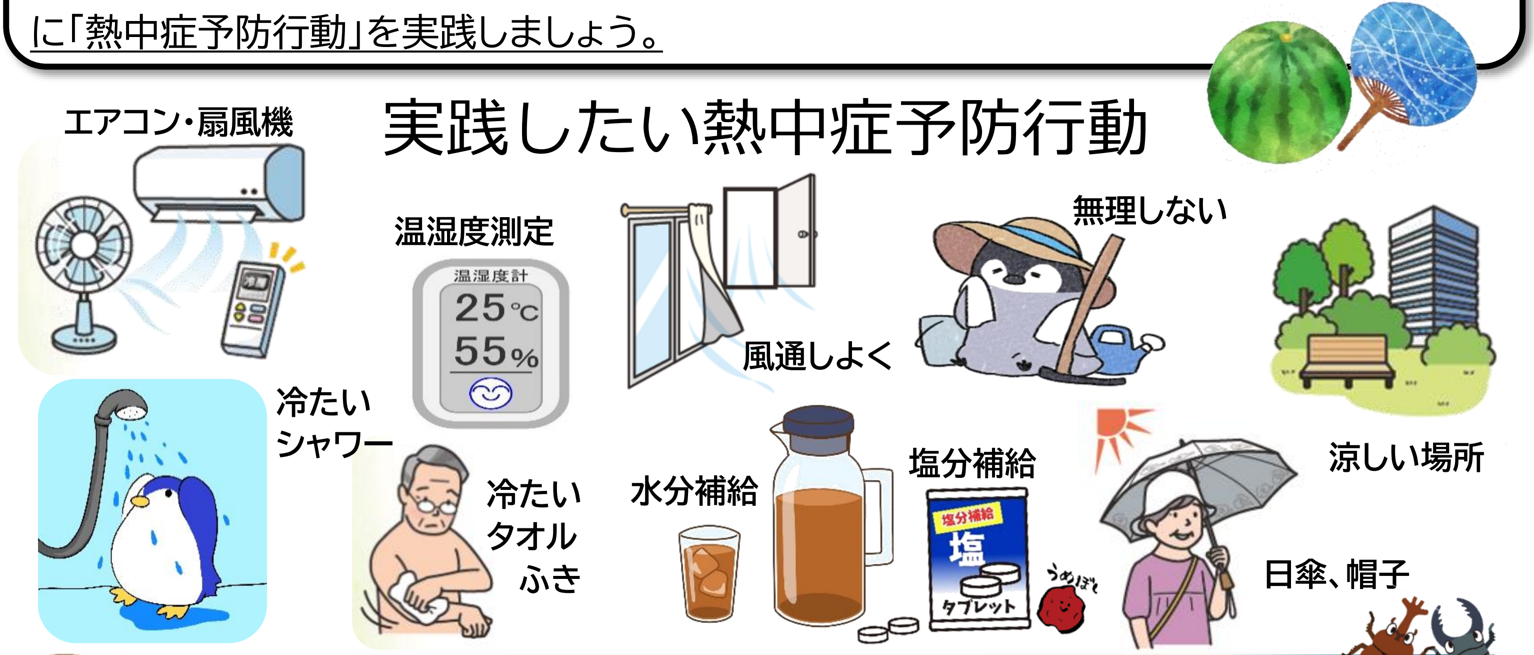
【発行元】
社会福祉法人　鳥取市社会福祉協議会
地域支え合い支援課 ふれあいデイサービス担当（矢延・高土居）
〒680-0845 鳥取市富安二丁目 104-2(さざんか会館 1 階)
TEL:（0857）24-3180

空の青がひときわ目映い季節。皆さま、お健やかにお過ごしでしょうか。
今回は、酷暑に気をつけていただきたい、熱中症に関するお知らせです。

高齢者の熱中症について

高齢者は、体内の水分量が少なく、暑さや、喉の渇きを感じにくい上、発汗の低下で熱がたまりやすく、心臓や血管など循環器系への負担が大きくなるため、熱中症に注意が必要です。 特に注意して欲しいのが、屋内に居る高齢者です。 暑い日は意識して、ふだん以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう。

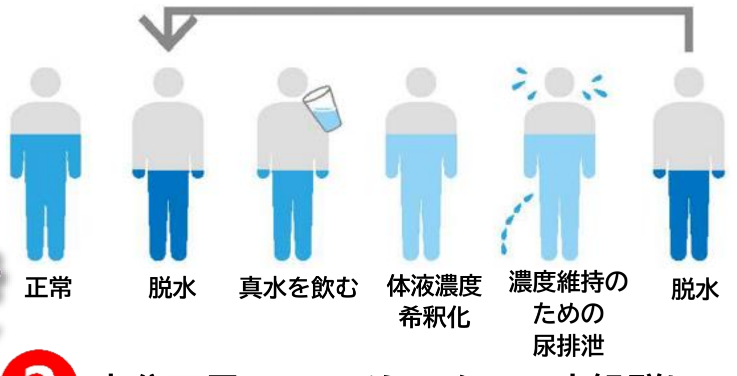
実践したい熱中症予防行動


エアコン・扇風機
温湿度測定
温湿度計
25℃
55%
風通しよく
無理しない
冷たい
シャワー
冷たい
タオル
ふき
水分補給
塩分補給
塩分補給
塩
タブレット
うめぼし
涼しい場所
日傘、帽子

知っておきたい！もしもの災害時 ❶ 真水だけを飲むのは逆効果です

備蓄飲料は真水が殆ど
真水ばかり飲んでいると、体液が薄まり、身体は濃度を維持しようと水分を尿として排出し、より脱水状態が悪化してしまう場合があります。真水と電解質のバランスを考えて作られた経口補水液等を活用し、適切な脱水対策を心がけましょう。

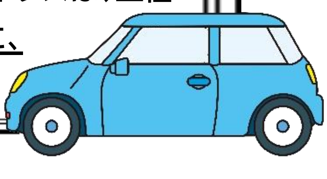
悪循環で脱水状態の悪化になる場合も


正常
脱水
真水を飲む
体液濃度
希釈化
濃度維持の
ための
尿排泄
脱水

経口補水液
経口補水液

知っておきたい！もしもの災害時 ❷ 水分不足でエコノミークラス症候群に

車中泊で多くの敗血栓塞栓症(エコノミークラス症候群)罹患者が発生したのが 2016 年の熊本地震。当時、狭い車の中での運動不足からといわれていましたが、その発生原因に脱水が隠れていたことがわかっています。水分の摂取不足から血液がドロドロとなり、血栓につながっていったのです。災害時は皆が軽い脱水状態、同時に、災害時の大きなストレスは、血栓を作りやすくします。車は災害時にとても便利なものですが、軽い運動とともに、十分、こまめに水分補給を心がけることが大切です。

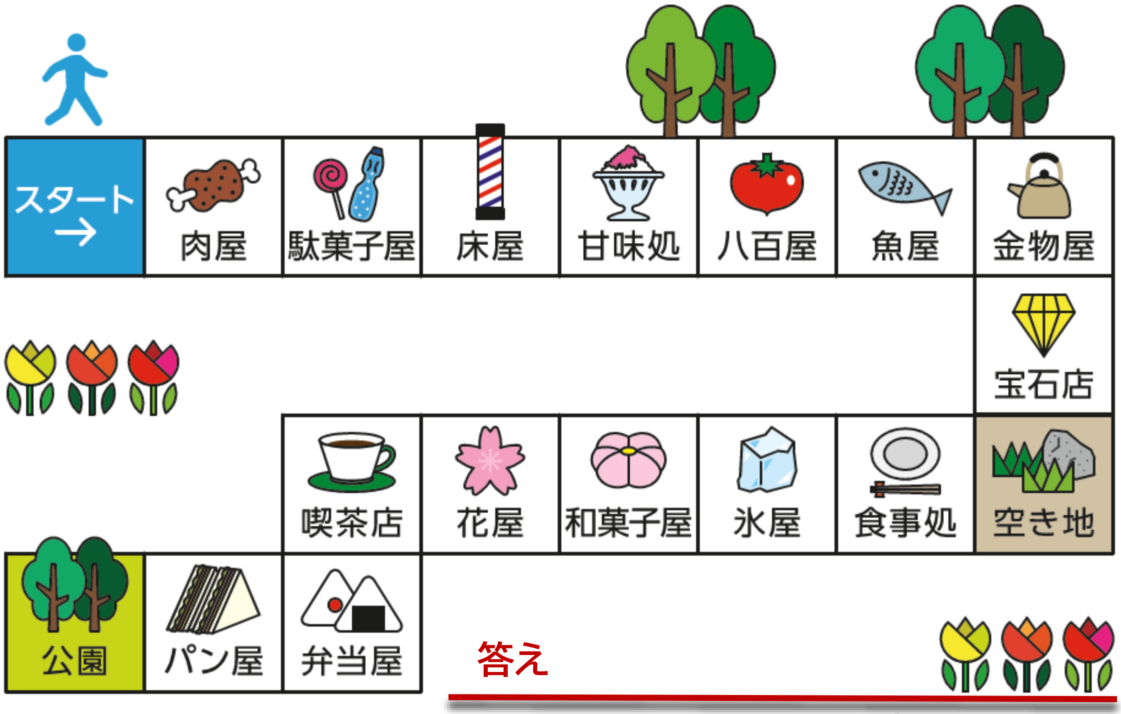


引用:環境省 https://www.env.go.jp/

これまでのふれデイ通信はこちらから
https://www.tottoricity-syakyo.or.jp/

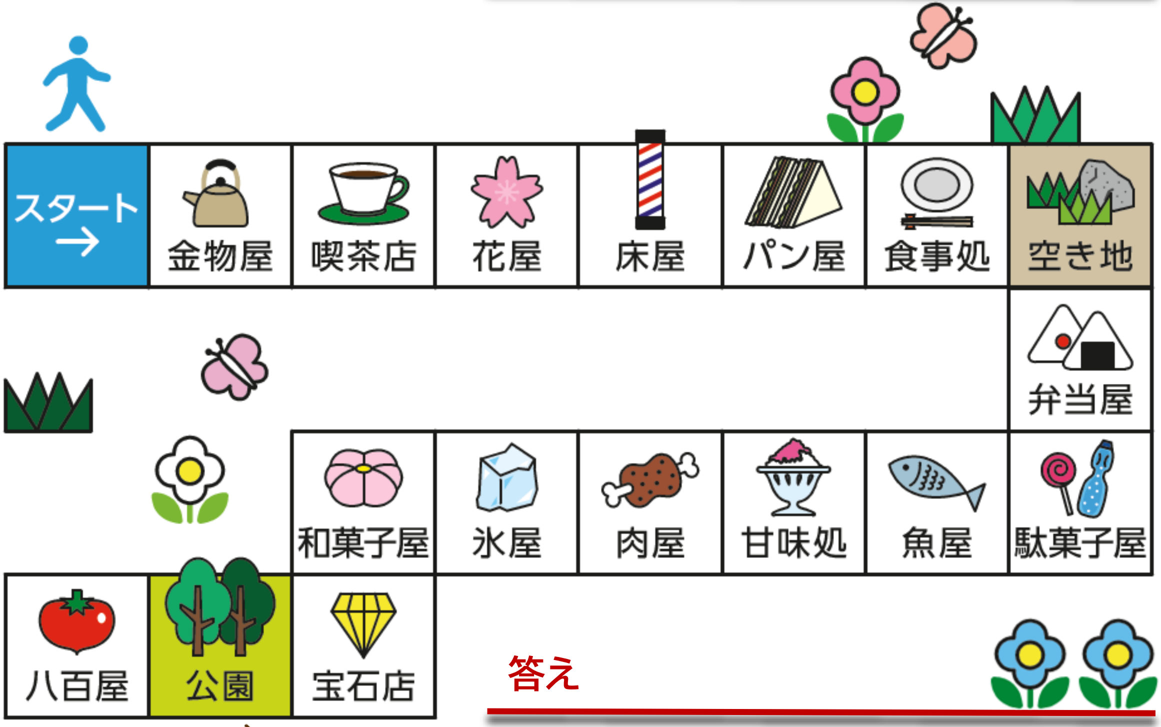
【脳トレ】すごろくです。左に書いてある順番にマスを進めると、どこに着くでしょうか^^

① スタート
② 2 マス　進む
③ 2 マス　進む
④ 1 マス　戻る
⑤ 4 マス　進む
⑥ 2 マス　進む
⑦ 3 マス　進む
⑧ 8 マス　戻る


スタート
→
肉屋
駄菓子屋
床屋
甘味処
八百屋
魚屋
金物屋
宝石店
空き地
食事処
氷屋
和菓子屋
花屋
喫茶店
弁当屋
パン屋
公園

答え

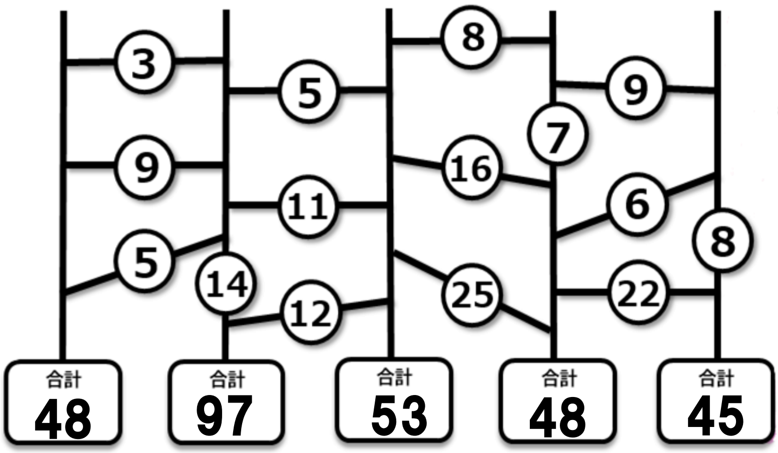
① スタート
② 4 マス　進む
③ 7 マス　進む
④ 5 マス　進む
⑤ 3 マス　戻る
⑥ 2 マス　進む
⑦ 6 マス　戻る
⑧ 8 マス　進む


スタート
→
金物屋
喫茶店
花屋
床屋
パン屋
食事処
空き地
弁当屋
駄菓子屋
魚屋
甘味処
肉屋
氷屋
和菓子屋
宝石店
公園
八百屋

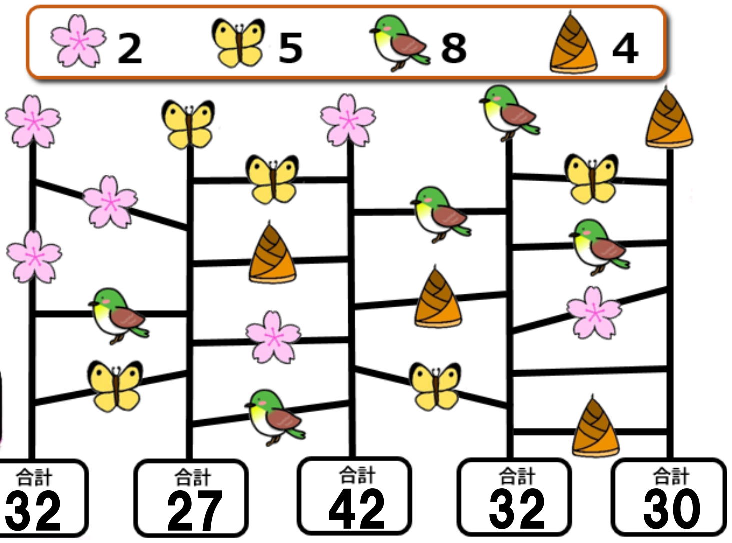
答え

前回の解答

あみだくじで下にたどり着くまで、数字を足してみましょう


3
5
8
9
9
7
16
11
6
5
14
12
25
22
8
合計
48
合計
97
合計
53
合計
48
合計
45

あみだくじで下にたどり着くまで、イラストの数を足してみましょう


2
5
8
4
合計
32
合計
27
合計
42
合計
32
合計
30