

筑波地域包括支援センター

かわら版

発行日；令和元年8月1日



第16号

☎029-828-5806

長かった梅雨も明け、いよいよ夏本番です。今年、例年に無く、梅雨が梅雨らしく、身体が暑さに慣れていません。昼間の熱中症は、皆さん気を付けていることと思いますが、夜間にも熱中症が多いことご存知ですか。夜間は、気付くことが難しいので、予防が大切です。



“夜間熱中症”の対処方法は3つ

- ①扇風機や冷房を、体には当てずに部屋の中の空気が流れるように使う。
- ②水分補給を忘れずに。
- ③これが日中の熱中症と違うところで、寝巻きやシーツは通気性がいいもの、汗を良く吸い乾きやすいものを使う。＝熱を下げるということがポイントですね。

みなさん、昼間の熱中症と合わせて夜間熱中症にも十分注意しましょう！

☆要注意！
高齢者は、暑さや水分不足に対する機能が低下します。暑さに対する身体の調節も低下します。

- ・一度；発汗・めまい・筋肉痛等
すぐに応急処置を！
- ・二度；頭痛・吐き気等
病院へ行きましょう！
- ・三度；意識障害・痙攣等
救急車を呼ぶ！

＊熱中症の現状
約半数は、65歳以上の高齢者です。
夜間の患者は、約4割です。
室内での、死亡率は9割です。

症状

国民健康保険被保険者証は、
確認しましたか？

8月から新しい保険証になります。
確認しましょう。

今月の脳トレ！！

□の中に文字を入れ、言葉を完成させましょう

- 1；え□じ□う（ ）
『死ぬまでそこにすむこと』
- 2；お□や□り（ ）
『人と雑談すること』
- 3；お□み□き（ ）
『権威者からもらった保証』
- 4；か□げ□き（ ）
『うわべだけ元気があるようにみせること』
- 5；き□く□う（ ）
『日本・中国・シベリア・フィリピン等の総称』
- 6；し□う□く（ ）
『学校に行って教育を受けること』
- 7；し□う□よ（ ）
『消し去ること』
- 8；た□み□る（ ）
『鉄道・バスなどの終着点』
- 9；は□も□で（ ）
『新年になってはじめてお参りすること』
- 10；も□じ□う（ ）
『大型で早く行動し、他の動物を好んで食う獣』