

岐阜市地域包括支援センター

北 部 だ よ り

第34号  
平成27年7月

# 熱中症 に気をつけましょう！



熱中症はどんな症状？

- めまい、立ちくらみ
- 多量の発汗、体温の上昇
- 頭痛、吐き気、倦怠感
- 意識がなくなる
- 筋肉のこむら返り
- 全身のけいれん

などです



## 高齢者の方は特に注意が必要です！！

熱中症患者のおよそ半分は65歳以上の高齢者です。  
高齢になると、のどの渇きに気づきにくくなり、暑さに対する調整機能も低下しています。

高齢者は、室内でも起こりやすく、重症化しやすいのが特徴です。

## まわりが協力して、 熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です！！

一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけあうことで、熱中症の発生を防ぐことができます。

特に、熱中症にかかりやすい高齢者については、周囲が協力して注意深く見守りましょう。

# 熱中症予防のポイント

## ○こまめな水分・塩分補給

のどの渇きがなくても、こまめに水分をとりましょう

## ○涼しい環境づくり(遮光カーテン、エアコン)

室内でも熱中症は起こります

適度に扇風機やエアコンを利用しましょう

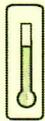
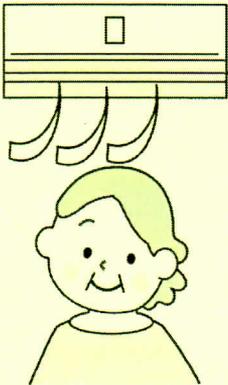
## ○涼しい服装、外出時の日傘や帽子の利用

## ○暑さに備えた身体づくり・体調管理

日頃から体調の変化に気をつけましょう

睡眠を十分に取、バランスの良い食事を心がけ、

適度な運動をして、暑さに備えましょう



岐阜市では歳をとっても  
元気でいきいきとした生活が送れるように  
『介護予防事業(まめでくらすまいか事業)』  
を行っています

- ◎転ばぬ先の運動教室(運動器の機能向上)
- ◎おいしく食べよう教室(口腔機能の向上)
- ◎まめかな! 元気脳教室(認知症予防)
- ◎栄養まんてん訪問事業
- ◎栄養改善のための配食サービス事業
- ◎まめかな訪問事業



\* 対象者: 65歳以上の方で、基本チェックリストで一定の基準を満たす方

☆ お問い合わせ、お申し込みは  
岐阜市地域包括支援センター北部まで ☆

## 岐阜市 地域包括支援センター 北部

- 担当地区 鷺山・常磐
- ご相談は無料です
- 秘密は厳守いたします
- 岐阜市南蝉2丁目122番地 北川ビル1階
- 058-295-4510**
- (お電話でのご相談は365日お受けします)
- 担当: 露武尊 神谷 西村 川出

