

花みずき通信

夏号
2023.8



連日暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

清幸園では地域サロン『花みずき』の開催や、定期的に木曜くらぶを開催しております。

今回も地域の皆様の健康にお役立ていただける情報をお届けしたいと思います。

清幸園 地域支援室

知らない間に熱中症になっていませんか？

熱中症とは、**高温多湿**な環境に長時間いることで、**体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態**を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、**救急搬送**されたり、場合によっては**死亡**することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症に
注意しよう！



4つの熱中症

1. 熱失神

皮膚血管の拡張によって**血圧が低下**し、脳への血流が悪くなることにより起こります。

<特徴>

めまい
一時的な失神
顔面蒼白
脈は速くて弱くなる



2. 熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分(ナトリウム)濃度が低下した時に、**足、腕、腹部の筋肉に痛み**を伴ったけいれんが起こります。

<特徴>

筋肉痛
手足がつる
筋肉がけいれんする



3. 熱疲労

大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと、**身体が脱水状態**になり熱疲労の症状がみられます。

<特徴>

全身倦怠感
悪心・嘔吐
頭痛
集中力や判断力の低下



4. 熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。**意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)**がみられたり、**ショック状態**になる場合もあります。

<特徴>

体温が高い
意識障害
言動が不自然
ふらつく
呼びかけや刺激への反応がにぶい



「暑さ指数」ってなに？

気温が高いときだけではなく、湿度が高い時にも汗が蒸発しにくく、体温が上昇して熱中症が発生しやすくなります。また直射日光や照り返しを避けるだけでも身体で感じる温度は変化します。熱中症の原因となる暑さの要素、すなわち、気温・湿度・輻射(放射)熱・気流を総合的に考慮した指数を「暑さ指数」(WBGT:湿球黒球温度)といいます。

WBGTが高い時に熱中症が起こりやすいため、この指数が労働現場、スポーツ時、日常生活での熱中症予防の目安として使われています。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安(注1)	日常生活における注意事項(注1)	熱中症予防のための運動指針(注2)
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子ども場合は中止すべき。
28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒 激しい運動や持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分塩分補給。体力のない者、暑さになれていない者は運動中止。
25～28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。	警戒 積極的に休息をとり、水分塩分補給。激しい運動では、30分おきくらいに休息。
21～25℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意 死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分塩分補給。

(注1) 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より

(注2) 日本体育協会「熱中症予防のための運動指針」(2013)より

大丈夫と思わないで しっかり水分補給をしましょう！

清幸園では、地域にお住まいの高齢者の方々やご家族が抱える福祉・介護・保健の悩みについてご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

清幸園 地域支援室 電話番号：023-651-3325



特別養護老人ホーム清幸園

〒994-0007 天童市大字大清水491番地1 TEL023-651-3325

<https://www.tendo-seikouen.org>

HPご覧いただけます🏠

