

# 熱中症予防のために

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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。

## こまめに水分を補給してください

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給しましょう。

※ 経口補水液とは、食塩とブドウ糖を溶かしたものをいいます。



## 暑さを避けてください

### 室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認

### からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

### 外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

**室内であっても決して安心はできません。**

**気温が急に上昇した日、高齢者の方などは特に注意し、以下の症状に気をつけてください。**

**熱中症の症状** ▶ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐（おうと）、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

◀重症になると▶ 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

### 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ

### からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（首回り、脇の下、足の付け根など）

### 水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する

**自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を！**

# ロコモティブ・シンドローム(ロコモ)とは?

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの自立度が低下し、介護が必要となったり、寝たきりになる可能性が高くなります。

運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

## 7つのロコチェックで思いあたることはありますか？

- 1  片脚立ちで靴下がはけない
- 2  家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 3  階段を上るのに手すりが必要である
- 4  横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5  15分くらい続けて歩けない
- 6  2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 7  家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります

▶ 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう!

## 食中毒予防のために



気温や湿度が高くなると、細菌性食中毒が起こりやすくなります!!

### 😊食中毒を防ぐ3つの原則😊

食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

つけない～洗う! わける!～

→調理や食事前、トイレの後は必ず石けんで手を洗う、調理器具の洗浄・殺菌、加熱しないで食べるものを先に取り扱う、生の肉と焼けた肉をつかむ箸は別のものにするなど

増やさない～低温で保存する!～

→生鮮食品や総菜は購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れる、冷蔵庫を過信せず、できるだけ早く食べる

やっつける～加熱処理!～

→ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅  
特に肉料理は中心部を75℃以上で1分以上加熱することが目安



自分自身の健康管理のために、年に1回、特定健診、がん検診などの健康診断を受けましょう。