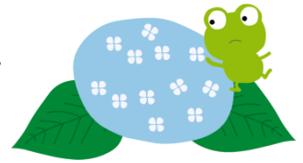


空梅雨かなと思ったら激しい雨が降るなど、近年の自然の強さには驚かされることが多いように思います。本格的な暑さはまだ先かもしれませんが、高温多湿となってきますので「熱中症予防」について理解を深めておきたいものです。



熱中症とは？

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。

どのような人がなりやすいとされているのか？

ヒトの体の中で水分は筋肉に蓄えられています。年を重ね筋肉が減ることで、水分を蓄えられる量がどうしても減ってしまいます。

また、体内に必要な物質を尿として排出するのにもたくさんの水分を使うため、高齢者や小児、障害者に症状が出やすいため気をつけるようにとされています。

1日にどのくらい水分を取ったら良いのでしょうか？

一日の水分摂取は 1500 cc～2000 cc（お湯のみ 10 杯以上）が必要とされています。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する習慣を身につけるようにしましょう。

*水分・塩分の摂取量については、病気により配慮が必要となる方もありますので、かかりつけ医に相談してみましょう。



どのような症状が現れるのでしょうか？

体温は上がり、血圧は下がるとされています。めまい・立ちくらみ・手足のしびれなど「いつもと様子が違う」と感じたら水分摂取を心掛けましょう。

水分摂取量を増やす4つの工夫

- ①好きなものや味の違う飲み物（スポーツドリンク、ジュース、コーヒーなど）をいつでも飲めるように用意する。糖分の摂り過ぎにならない程度にしましょう。
- ②水分ゼリーなど形を変えて摂る。飽きてしまう、飲みにくいなどの問題の解消になります。
- ③家族など身の回りの方と一緒に飲む。他人が飲んでいるとつられて飲む量が増えることが期待できますが、お酒は水分摂取にはなりません。
- ④こまめに飲む。やはり一度に飲むのは大変なので、一日の中で飲む場をたくさん作ることが良いでしょう。



ご家族懇談会を開催します。

デイサービスセンター東棟で「ご家族懇談会」（運営推進会議を兼ねる）を企画しました。皆様のご参加をお待ちしています。

【日時】7月21日（金）午後2時から3時

【場所】デイサービスセンター東棟

【内容】認知症進行予防として取り組んでいることの報告や意見交換などを予定しています。

