

まだまだ危険な熱中症予防対策続けていますか

コロナ感染も増えているため、感染対策のマスクによる熱中症や、コロナと熱中症のみわけがつかないとのニュースも耳にしますね。



熱中症の応急処置

症状：めまい、立ちくらみ、大量の汗、頭痛、吐き気、こむらがえり、手足のしびれ、手足がぴくぴくする、**高体温** → **涼しい所で衣類を緩め、首脇、足の付け根等大きな血管を冷やす**

→ **水分、塩分の補給**

経口補水液（商品例 OS 1 等）

OS1 等は塩分が多く、普段予防で使うのではなく症状が出た時に使うものです

呼びかけに反応しない、水分を自力でとれない症状が改善しない時は



救急車を呼ぶ

室内でも夜間でも熱中症はおこる

・気温28度以下に 湿度高い時も注意
→ エアコンをつけよう 温度計をみよう

湿度は 50~60%に保とう

・火を使う料理中も危険
・入浴時 熱い長湯は注意



→ お湯の温度は38℃くらいおすすめ

・入浴や外出、料理、就寝前後は 特にこまめな水分補給を忘れずに

→ 汗をかいた後は適度な塩分も



高齢者総合相談窓口

TEL : 047-403-3201

平日 : 9:00~17:00



熱中症対策に良い飲み物

スポーツドリンク ほうじ茶
麦茶 冷たい味噌汁 リンゴ酢
等

※梅干しや塩昆布、塩分チャージタブレットなど塩分も一緒に

対策にむかない飲み物

（利尿作用を促すため

飲んでも他にも水分が必要）

コーヒー 緑茶 ウーロン茶

紅茶（カフェインが入ったもの）

アルコール類

熱中症の救急搬送の6割は65歳以上の高齢者

・体内の水分量が少ない

・暑さを感じる感覚の低下（のどが乾かない、暑く感じにくい）

・身体に熱がたまりやすい

暑くなくても適度なエアコン

のどが渴かなくても水分を

自分のために始めよう！

終活のきほんのき



終活（しゅうかつ）とは、「人生の終わりのための活動」の略称です。周囲の人に迷惑をかけないようにするためと考えられがちですが、それだけでなく「自分が何を大切にしているか再確認し、自分らしく、今をよりよく生きるための活動」でもあります。



エンディングノートを書いてみよう！



人生の最期を迎えるにあたって、家族などに自身の希望や伝えたいことを記しておくノートのことです。認知症など、自分の意志表示が難しくなった際の介護・医療やお葬式などについて、自分の要望を家族に伝えることができます。

船橋市版エンディングノート
当センターにも置いてあります

例えばどんなことを書くの？

- 自分のこと
家族、故郷、性格、自分史（職歴、趣味・特技など）
- お金のこと
貯金額、年金証書や保険の証書などの保管場所など
- 介護・医療の希望
末期の状態になった時、家族は延命措置などの決断を迫られます。自身で伝えられなくなった時のために対応方法や希望を記入しておく
- お葬式・お墓の希望
- ペットについて
- 親しい友人の連絡先 など...



これまでの人生を振り返り、やり残したことをやり遂げるきっかけにも。
自分らしく生きるために、終活を始めてみませんか？