

地域包括支援センター 高齢者 支援だより



令和6年度 第1号
発行者：越前市
地域包括支援センター

5月から始める熱中症対策

- ◎熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。
- ◎特に5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。

熱中症にならない ための5つの行動

- ① ゆったりとした通気性の良い服で暑さを調整する
- ② 日傘や帽子で直射日光を避ける。
- ③ こまめな水分補給
- ④ 暑い日は頑張りすぎない
- ⑤ 十分な睡眠をとる

こんなことで困っていませんか？



- ・物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ご近所さんの最近の様子が心配だな

あなたのまちの
地域包括支援センターをご利用ください

高齢者の相談窓口として、ご本人や介護者の様々な悩み事や介護に関する相談をお受けするほか、福祉サービスの紹介などを行っています。ご相談は電話・来所・訪問にてお受けしています。相談は無料、秘密は厳守します。

名称（所在場所）	担当地区	電話番号（24時間対応）
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター （矢船町8-12-1）	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	0778-22-6111
しくら 地域包括支援センター （妙法寺町413）	南地区・坂口地区 王子保地区	0778-29-1188
あいの樹 地域包括支援センター （中央2丁目9-40）	西地区・神山地区 白山地区	0778-42-5725
地域包括支援センター いまだて （杉尾町1-24-1）	栗田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	0778-43-1888
地域包括支援センター 和上苑 （瓜生町33-12-2）	東地区・国高地区	0778-23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき （家久町49）	吉野地区・大虫地区	0778-22-7776



STOP! 熱中症

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り普段から気をつけることで防ぐことができます。



熱中症の症状

熱中症とは、暑さが原因で起こる体調不良の総称です。私たちの体温は37度前後のとても狭い範囲に調整をして生命を維持しています。しかし、熱の産出と拡散のバランスが崩れると体温が急激に上昇して、さまざまな症状が起こります。

軽症（応急処置で対応可能）

- ◎めまい・失神
- ◎筋肉痛・筋肉の硬直
- ◎手足のしびれ・気分の不快



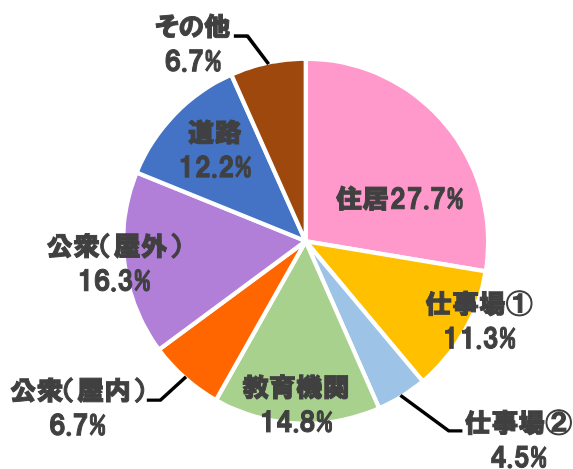
中等度（病院へ搬送が必要）

- ◎頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

重症（入院して集中治療が必要）

- ◎意識障害・痙攣・手足の運動障害
- ◎高体温

発生場所別（構成比）



総務省消防庁「全国の熱中症による救急搬送状況」より抜粋
令和5年9月25日～10月1日(速報値)

熱中症にならないための5つの行動

① 衣服を工夫する

ゆったりとした通気性の良い服で暑さを調整しましょう。麻や綿といった通気性が良い素材を選んだり、吸水や速乾性に優れた肌着、下着もおすすめです。

② 日差しを避ける

日傘や帽子で直射日光を避ける。歩くときはなるべく日傘を選ぶこともおすすめです。

③ こまめな水分補給

軽い脱水はのどの渇きを感じないため、意識的に水分をとるようにしましょう。手早く塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクなどによる水分補給もおすすめです。

④ 暑い日は頑張りすぎない

適宜に休憩をとり、少しでも熱中症を疑うような症状がでたら、作業を中断して休みましょう。

⑤ 十分な睡眠をとる

睡眠がしっかりとれていないと体温のコントロールが落ち、熱中症にかかりやすくなるため、睡眠は十分にとりましょう。

