

にここ通信

H30年8月号No.118

医療法人社団 古川医院
広報委員会

〒734-0023

広島市南区東雲本町1丁目1-2

TEL 082-281-7889

FAX 082-286-0100

URL <http://www.furukawa-iin.net/>

高齢者の熱中症

高齢者は熱中症になりやすいのです！熱中症になる方の半分は65歳以上の高齢者と言われています。そして死亡者の8割は65歳以上の高齢者なのです。2016年5月から9月の熱中症での救急搬送者数は約5万人、1年間での全国での死亡者は706名です。

その高齢者に多くみられる原因は以下、皆様、思い当たる節はありませんでしょうか？

「夏は暑いもの！」



「体が冷える「電気代がから嫌！」もつたない！」



「多少は我慢！」

しかし、高齢者の体は若者に比べ水分量が少なく暑さや喉の渇きを感じにくくなり、暑さに対する調整機能も低下してきています。環境の方も昔に比べ夏は確実に暑く口になってきており今までと同じ夏の過ごし方では、対処しきれないことを理解する必要があります。



それでもなってしまったら・・・



(出典 総務省消防庁)

重症度

症状

対処

医療機関への受診

めまい・立ちくらみ

涼しい場所へ移動・安静

症状が改善すれば受診の必要なし

頭痛・吐き気・体がだるい・身体に力が入らない
集中力や判断力の低下

涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給

口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要

意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど)
けいれん・運動障害(普段通りに歩けない)

涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷材などで冷やす

ためらうことなく救急車(119)を要請！

対策！

気温と湿度を気にしよう！ 喉が渇かなくてもちょこちょこ水分摂取！
エアコンを活用！外出時は帽子、日傘で暑さ対策！涼しい素材の衣類！
飲み物を持ち歩こう！熱中症指数を気にしよう！休憩をこまめにとろう！

七夕会



デイでは7月5日に七夕会を行いました。ご利用者の皆さまは思い思いの願い事を書かれていました☆☆



8月レク

日	月	火	水	木	金	土
			1 夏祭り	2 フラワー教室	3 足湯 ティッシュスライダー 秋の作物作品	4 ペタンク 秋の作物作品
5 	6 健康体操	7 健康体操 絵手紙	8 湯山先生の音楽療法	9 足湯 カラオケ 秋の作物作品	10 パコパコゴルフ 秋の作物作品	11 ギター演奏会
12 	13 健康体操	14 健康体操	15 エクササイズ 本館 卓球	16 的当てゲーム 秋の作物作品	17 風船バレー 秋の作物作品	18 足湯 カラオケ 秋の作物作品
19 	20 健康体操	21 誕生日会	22 健康体操	23 折り紙教室 カラオケ	24 藤田先生の音楽療法	25 輪投げ 秋の作物作品
26 	27 健康体操	28 健康体操	29 健康体操 本館 卓球	30 サッカー・ボウリング 秋の作物作品	31 足湯 後ろ向きバスケット 秋の作物作品	

*諸事情によりレクリエーションを変更する場合がございますがその際はご了承の程お願いいたします。