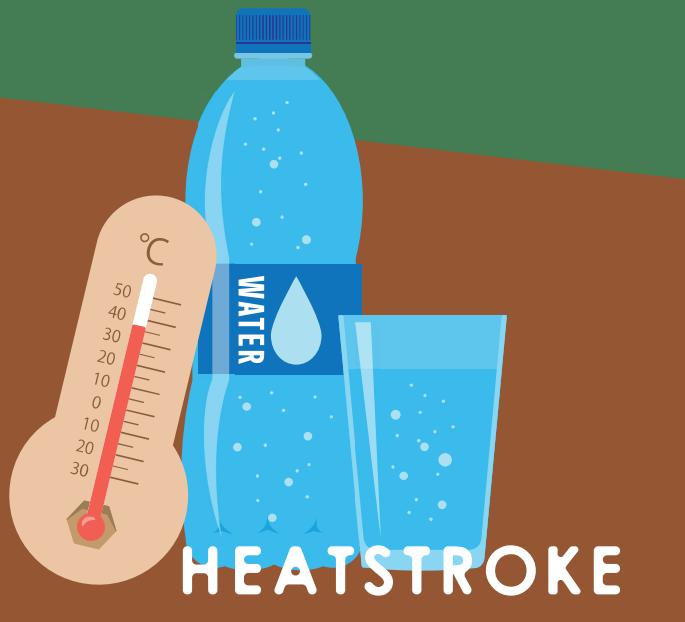


# 熱中症

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ます。



# 熱中症予防に熱中しよう！！

## 今日から実践！ 日常でできる熱中症予防

熱中症の予防は、脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。また、周囲の方からの声かけ、気づきも大事ですので、地域で取り組みましょう。

### ① こまめに水分を補給しよう！

のどが渴く前の水分補給が大切です。起床時や入浴前後にも水分補給が必要です。アルコールは水分補給ではありません。汗をたくさんかいた時は、塩分も忘れずに補給しましょう。

### ② 暑さを避けよう！

外出時には、無理をしないで、日陰を活用して休憩しましょう。室内でも風通しを良くする、エアコンを活用する、衣服の工夫をするなどして暑さを調節しましょう。

### ③ 体力や体調を考慮しよう！

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。風邪等での発熱や、二日酔いで脱水症状の場合には、暑い環境に行くのは絶対に避けましょう。

**院長の認知症コラム** 高齢者は体の中の水分量が少なく、暑さやのどの渴きに気づきにくいので、熱中症になりやすいと言われています。熱中症は、脱水症状に加えて、もの忘れや排泄の失敗など認知症でも認められる症状が現れることがあります。認知症ではなく、熱中症の場合もあるので、しっかり水分を補給して対策をすることと、熱中症に気づくことが必要です。

## COLUMN

### 「認知症と熱中症」