

# 地域包括支援センターだより 7月号

R3.7.1第145号

初夏の風に肌も汗ばむ季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。今月は「熱中症の予防」についてお伝えしたいと思います。

## 暑くなってきました！！熱中症に注意が必要です

熱中症は命を奪う恐ろしい病気です。北海道は熱中症にかかる方が少ないと思われがちですが、ここ数年は気温も高く、毎年多くの方が熱中症で救急搬送されています。熱中症は炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期、日中だけでなく夜間、屋内でもおこる可能性があります。熱中症とは、気温が高い環境で生じる健康障害の総称ですが、背景には脱水が潜んでいます。脱水症を予防することが熱中症を予防する上でとても大切です。



高齢者は脱水になりやすいの??

はい。高齢者になると脱水をおこしやすくなります。



### ～高齢者が脱水になりやすいのはこんな理由があります～

#### ①筋肉が少なくなるため

体内の水分を蓄えるのは筋肉だということは知っていますか？高齢になると筋肉量が減るため、水分を体に蓄える量も減ります。年齢とともに心身の機能が低下すると、更に筋肉量が減り、ますます脱水になりやすくなります。

#### ②多くの尿量が必要になるため

年齢とともに腎臓の機能が低下しやすくなります。そのため不要な老廃物を体の外に出すために若い頃より多くの尿量が必要になります。そのため体に多くの水分が必要になります。

#### ③喉の渇きを感じにくい




暑い、寒い等の感覚機能は年齢とともに低下していきます。そのため喉の渇きを感じ始めた頃には既に体の中の水分がかなり不足している場合があります。

#### ④お薬の影響

血圧などのお薬は尿を出しやすくする場合があります。お薬の影響で尿量が増えるため必要な水分量がとれていないと脱水になりやすくなります。



## 知っておきたい 脱水の症状

【はじめのサイン】	【中等度になると】	【更に進むと・・・】
<ul style="list-style-type: none"><li>• 元気がない</li><li>• 唇や口の中が乾燥する</li><li>• めまいやふらつきがある</li><li>• 手足が冷たい</li><li>• 足がつる</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• 微熱がある(37度前後)</li><li>• 尿の量が減る</li><li>• 尿の色が濃い</li><li>• 吐き気・下痢</li><li>• 血圧が下がる</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• 意識がもうろうとする</li><li>• けいれんをおこす</li><li>• 意識を失う</li></ul> 

## かくれ脱水に要注意！！

脱水は進行するまでこれといった症状が出にくいのが特徴です。気づかないうちに脱水になっていないか定期的にチェックしましょう。以下の項目にあてはまる場合、脱水傾向にあるかもしれません。水分摂取を心がけましょう。

- 親指の爪を押して、色が白色からピンクに戻るまでに3秒以上かかる
- 手の甲をつまむと「富士山」のように盛り上がった皮膚がすぐに戻らない
- 脇の下が乾いている
- 口の中が乾く、舌が乾燥する、つばがでない
- 尿の回数が少ない、尿の色が濃い



## 脱水を予防するために

喉が渇く前からこまめな水分を補給することが脱水や熱中症の予防には大切です。熱中症の発症は、当日の水分不足だけではなく、数日前からの不足が原因で発症します。常日頃から水分補給を心がけましょう。

目安は1日1.5リットルです(食事は除きます)



500mlの  
ペットボトル  
3本分

# もしも、脱水になってしまったら・・・

経口補水液（水分と電解質が体内に早く吸収されるように濃度が調整された飲料水）を一気に飲むのではなく、冷やさずに少量ずつ飲みます。市販されているものも便利です。

## 【経口補水液の作り方】

- ①水 500ml
- ②砂糖 大さじ2杯
- ③塩 小さじ1/4杯
- \*①～③を透明になるまでしっかり混ぜます
- 食中毒の予防から作ったものはその日の内に飲み切りましょう。

意識がない、血圧が下がっている、脈が弱くなっている、けいれんがおきている時はすみやかに医療機関へ！！



# ☆地域包括支援センター活動紹介☆

みなさんに地域包括支援センターについてより多く知っていただき、みなさんの介護予防のお手伝いをさせていただきたいと思っております

## 認知症サポーター養成講座を開催します

自分や自分の家族が認知症になる日が来るかもしれません。そんな時、認知症を正しく理解し、見守りやできる範囲の簡単なサポート（認知症サポーター）が地域にたくさんいたら住み慣れた場所で安心して暮らしていただくことができるのではないのでしょうか。

愛別町ではそんなまちづくりを目指しています。あなたも地域の一員として認知症サポーター養成講座を受けてみませんか？



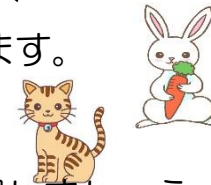
開催日 令和3年8月4日（水）  
 時間 10時～11時30分  
 会場 総合センター 大ホール  
 内容 認知症とは ～認知症の知識・基礎編～（50分程度）  
 認知症の症状への対応 ～DVD講習～（30分程度）  
 質疑応答  
 料金 無料  
 申込締切 7月30日（金）  
 愛別町地域包括支援センター 電話6-4771（直通）

\*受講終了者は認知症サポーターとして登録します

感染症予防のため、手指消毒やマスクの着用にご協力ください。当日、平熱を超える発熱（概ね37度以上）ある場合は症状の有無に関わらず参加をご遠慮ください。

# ☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。今回のテーマは「**2つの言葉を探せ!**」です。



2つの言葉がバラバラになっています。関連する2つの言葉を探しましょう  
 ★例題 <動物> うねさぎこ 答え：ねこ・うさぎ

- ① <動物> あきざりりんし → \_\_\_\_\_ .
- ② <野菜> おとうくもろらこし → \_\_\_\_\_ .
- ③ <家電> せんぱぷそうこきん → \_\_\_\_\_ .
- ④ <果物> まんりごんごー → \_\_\_\_\_ .
- ⑤ <地名> おおおさきかなわ → \_\_\_\_\_ .
- ⑥ <文房具> けぼしごーるぺんむ → \_\_\_\_\_ .
- ⑦ <スポーツ> たやきゅっきゅうう → \_\_\_\_\_ .
- ⑧ <色> みむらどさりき → \_\_\_\_\_ .
- ⑨ <野菜> きかりゃふべらつわー → \_\_\_\_\_ .
- ⑩ <動物> かこんあがるーら → \_\_\_\_\_ .

【介護予防チャレンジルーム 6月号の答え】

- ①アジサイ ②タンポポ ③シャクナゲ ④アスナロ ⑤ツバキ ⑥ホウセンカ ⑦サルスベリ
- ⑧スズラン ⑨サザンカ ⑩ホオズキ ⑪ショウブ ⑫リンドウ ⑬ワスレナグサ ⑭ツゲ ⑮ヒイラギ
- ⑯シオン ⑰サボテン ⑱スマイル ⑲ヒヤシンス ⑳ワレモコウ

## 「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。（※24時間対応）

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179番地 6-4771（直通）