



江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第139号
令和5年7月1日

今年も厳しい暑さを迎えようとしています。

日々十分な水分補給をするなどし、体調管理に万全を期してください。



高齢者のための熱中症対策

熱中症は暑い環境（高温・多湿）に長時間さらされることにより発症します。



熱中症は屋内や夜間でも多く発生しています。

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

《対策》

① エアコンを適切に使用しましょう

- 特に梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。夏の猛暑日も注意が必要、エアコンを使用しましょう。
- すだれやカーテンを活用し直射日光をさえぎりましょう。

こまめに水分補給をしましょう

② 水分をこまめに補給しましょう

- のどが渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯、1日当たり1.2ℓ目安に水分補給しましょう。
- ビールなどのアルコール飲料は水分補給になりません。
- 大量に汗をかいたときには塩分補給も忘れないようにしましょう。
(塩分を制限されている方は、かかりつけ医の指示に従いましょう)



③ 「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう

- 熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。

東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和2年夏)

※計200人(速報値)のうち

約9割は
65歳以上の高齢者

約9割は屋内

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった



厚労省：高齢者のための熱中症対策リーフレットより抜粋

「地域のお茶の間」(午後の開催無し)

7月28日(金)

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

やさしいゲーム



「みんなのいこい」

7月27日(木)

なごみの家瑞江

9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀



江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

事務所：江戸川区江戸川1-11-3(社会福祉法人 江東園となり)

※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631