



## ◆熱中症に注意！

### ●熱中症とは

体温調節機能を超える高温環境の影響で熱がこもり、循環器、筋肉や脳神経、腎臓などに障害が起きると死に至ることもある。応急手当としては、涼しい場所へ運びアイスパックや冷水で絞ったタオルなどでわきの下や首回りを冷却、衣服をゆるめ緊張を解く。少しでもおかしいと思ったら安静にし、それでも回復しない場合はすぐに医療機関へ。

### ●どうして高齢者が熱中症になりやすいのか？

原因は3つ

#### ① 体温調節能力の低下

汗は体温を下げる作用があるが、加齢にともない汗が出にくくなる。

#### ② 水分の摂取量が少ない

通常、水分が体に不足すると脳が水分補給の指令を出すが高齢者はこの働きが弱まる。

#### ③ 水分が出てしまう

体が脱水症状になると「水分を体外に排出しないように」と尿が濃くなるが、腎臓の働きも弱っているので尿濃度はあまり濃くならず水分が排出されてしまいます。

### ●熱中症の対策

#### 定時の水分補給を習慣にする

具体的には、起床時・朝食後・10時・12時・15時・17時・夕食後・就寝前に各200ccの水分（大きなコップ1杯）を補給する。

#### 外出時

外出前にはコップ3杯くらいの水分をとり、直射日光には、なるだけ当たらないように帽子などをかぶり、1時間に1回は休憩するようにしてください。

#### 汗をかいたら塩分も補給

食塩と糖分を含んだ水分補給

水分の組成としては0.1〜0.2%の食塩と糖分を含んだものが有効です。運動量が多いほど糖分を増やしてエネルギーを補給しましょう。特に1時間以上の運動をする場合には4〜8%程度の糖分を含んだものが疲労の予防に役立ちます。

#### 屋内での注意も必要

室内でも高温多湿、無風の場合は熱を体外に放出できないので危険です。加齢とともに知覚も鈍り、暑さを感じにくくなります。就寝中に発症し、朝運ばれた人もいます。マンションの浴室や最上階の人は要注意です。日差しが当たらないからと安心せず、冷房や除湿機、扇風機なども適当に利用しましょう。

意外にも、夏に脳卒中で倒れる人が多いのです。

水分不足により血液が濃くなり血栓が発生しやすくなりますので、回りの人がよく説明して水分不足にならないように注意してあげてください。

### ■熱中症の代表的な症状

- 熱失神** 暑さによって皮膚血管が拡張し、血圧が低下して起こります。
- 熱痙攣** 炎天下での運動や労働中に起こりやすい症状です。
- 熱疲労** 発汗や水分不足によって起こる、いわゆる脱水症状です。
- 熱射病** 体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態です。



【回答】穴埋め漢字・①ー ②塩 ③代 ④血 ⑤加 クロスワード・トシコシ

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーションとやま南

富山市掛尾町249 スペースイン掛尾3F

TEL076-481-6239

FAX076-481-6246

## 第 109 回 脳のトレーニング

### ■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、  
4つの熟語を完成させます。  
※矢印の方向で作ってください。

①

統  
↓  
同 → □ → 式  
↓  
致

④

献  
↓  
採 → □ → 気  
↓  
相

②

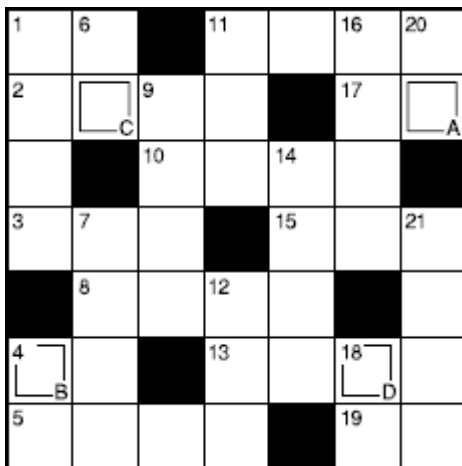
岩  
↓  
食 → □ → 分  
↓  
酸

③

交  
↓  
現 → □ → 謝  
↓  
理

⑤

参  
↓  
追 → □ → 工  
↓  
減



### ■クロスワードパズル



#### ★タテのカギ

- 名刺に氏名とともに載せることも。
- 公費ではなくて。
- こたつで丸くなりたいたニャー。
- 溶質 + ~ = 溶液。
- 「何だ何だ？」と現場を取り囲む。
- 食器を拭くのに使います。
- 私の趣味は釣り、~は腹話術です。
- 家の稼ぎ手の意味でも使われる、穀物を保存する容器。
- 幸せを呼ぶという~グッズ。
- コーヒーをこぼしたら残っちゃった。
- 年賀状の図柄によく使われます。
- 香り~、味シメジ。

#### ★ヨコのカギ

- 大みそかに突く除夜の~。
- 真ん丸、熱々の大阪名物。
- 昨日と明日の間。
- 「桃太郎」でおじいさんが刈りに行ったもの。
- クリスマスの飾りに使われるセイヨウ~。  
赤い実がなります。
- かがんだ人の背中に手を突いて跳び越えます。
- 日本においては1億3000万弱。
- 日曜と祝日が重なって月曜が~休日に。
- サンタクロースがプレゼントを入れます。
- 歯応えの良いラーメンの具。
- たこと人とをつなぐもの。
- 黒、茶、白の毛並みのこと。



A      B      C      D

□	□	□	□
---	---	---	---