



◆熱中症にご注意

●熱中症とは

熱中症とは、気温が高い状態が長く続くと、発汗して、水分や塩分が失われてしまい、また湿度が高いと、汗が蒸発せず、熱がこもったままの状態になった結果、体の中の熱が放出されなくなってしまう状態です。

●熱中症の症状

1度（熱失神・熱けいれん、応急処置で対応できる軽症）

めまい、失神、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗

2度（熱疲労、病院搬送が必要な中等症）

頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

3度（熱射病、入院して集中治療が必要な重症）

意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

●なぜ熱中症が起るのか？

人の体は暑さを感じると、皮膚に血液を多く流したり、汗を出して体温を下げています。血液には熱を運ぶ役割があり、皮膚を流れる血管を通る時に熱を外に出しています。汗は体から蒸発する時に体の熱も一緒に放出しています。これで人は体温を一定に保っているわけです。しかし、気温が高い状態が長く続くと、大量に発汗して水分や塩分が失われ、血液中の水分を奪い、汗が出なくなったり臓器に流れる血流量に影響を与えます。また、湿度が高いと、汗が蒸発せず皮膚の表面にたまり、熱がこもったままになる事によって、熱中症の症状を引き起こされています。

●自宅でも熱中症は発症する

熱中症といえば、外をイメージする人も多いと思いますが、実際は、緊急搬送された人のうち、自宅での発症が最も多かったそうです。その理由としては2つ。

1. 住宅の密閉性

今の住宅は密閉性が高く風通しが悪く、窓を閉め切り冷房を使わないと、室内は外気温以上に上がること。

2. 高齢化

体温の調節機能が衰え熱中症になりやすい高齢者が室内にいる割合が高くなったこと。

●熱中症対策

- ・涼しい場所に移し、衣服をゆるめてリラックスさせる
- ・首筋、脇の下、脚の付け根を冷やす
- ・顔が赤いときは頭を高く、青白ければ足を高くして寝かせる
- ・意識があり、嘔吐がなければ水分補給させる
- ・皮膚が熱ければ、風を送ったり熱い部分にぬれタオルを当てる
- ・皮膚が冷たければぬれタオルをしぼり冷たい部分をマッサージ
- ・意識がなかったり、急に体温が上がったらすぐ救急車を呼ぶ

●熱中症予防

- 水分補給・・・喉の渇きを感じる前に水分補給をしましょう。
- エアコン・・・室温 28℃、湿度 70%を超えたらエアコンを使いましょう。
- 高齢者・・・高齢者は、主に加齢による体の衰えが原因で、熱中症になりやすい様です。周囲のサポートが必要です。



【回答】穴埋め漢字・①行 ②土 ③店 ④食 ⑤書 クロスワード・トリノイチ

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 98 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

一
↓

通 → → 方

↓
楽

④

草
↓

外 → → 用

↓
通

②

本
↓

風 → → 手

↓
足

③

売
↓

出 → → 番

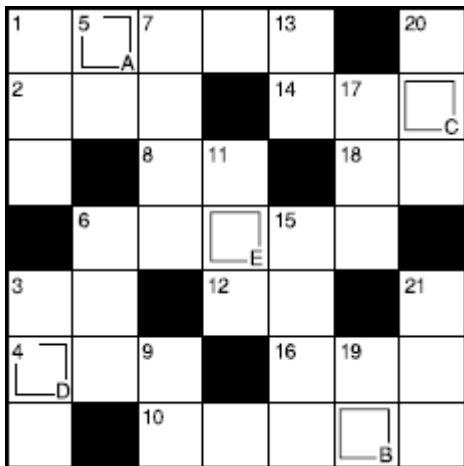
↓
頭

⑤

文
↓

古 → → 物

↓
道



■クロスワードパズル

★ヨコのカギ

1. 七五三に付きもののお菓子。
2. 中世の騎士がまとっていました。
3. ストーブやたき火に手をかざして取ります。
4. 野菜や果物を取引する青物～。
6. ヒトやチンパンジーは～類。
8. 長く連れ添った夫婦は似てくるとか。
10. どちらの味方でもない立場。
12. 悪い夢を食べるといわれます。
14. 溶かした金属を型に流し込んで作ります。
16. 韓国の首都。
18. 今あなたが読んでいるのは～のカギ。

★タテのカギ

1. 花から花へひらりひらりと飛ぶ昆虫。
3. 畑の肉ともいわれます。
5. マグロの身のうち脂の多い部分。
6. ボルトやナットを締める工具。
7. テストの採点では○印を付けます。
9. 三味線を弾くのに使います。
11. カエデやイチョウの木からひらりはらり。
13. 兄弟姉妹の娘。
15. バスタブともいいます。
17. 唐草～の風呂敷で包む。
19. ～に爪あり、爪に爪なし。
20. ナメコ、シメジ、エリンギなど。
21. 3拍子の曲に合わせて踊ります。

A	B	C	D	E
<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>