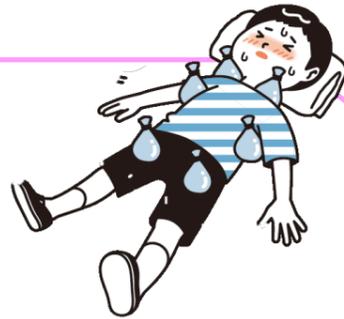


ご利用者様
ご家族様
地域の皆様

センターほけん・えいようだより

社会福祉法人厚生福祉会
東四つ木在宅サービスセンター
施設長 梅村 茂

平素より当センターをご利用いただきましてありがとうございます。
むしむしと暑い日が続いておりますが、皆様お変わりありませんか？
熱中症に十分注意し、元気に夏をのりきりましょう！



こんな症状に要注意！

軽度・・・めまい、筋肉の硬直、立ちくらみ

中等症・・・下痢、判断や集中力の低下、失神、だるさ、吐き気

重症・・・過呼吸、高体温、意識障害、痙攣

症状が出たら、すぐに涼しい場所へ移動し、水分と塩分を摂取し
様子を見てください。

こんな時は早急に119番で救急要請を！

自力で移動、水分摂取できない

症状が中等度～重症である

症状が急激に悪化した、症状が軽快しない

確認してみましょう！ いくつできていますか？熱中症予防



こまめに水分を
補給している



部屋の風通しをよく
している



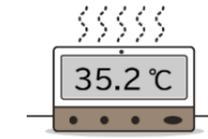
睡眠や栄養をしっかりとる



エアコンや扇風機を
活用している

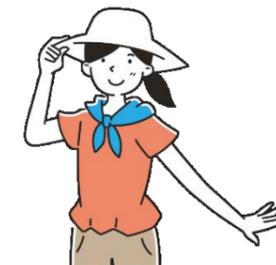


部屋の温度や湿度を
確認している



少し暑い程度であれば冷房は使用せず
体を暑さに慣らす

『暑熱順化』^{しよねつじゆんか}といい、体を暑さに慣らすことで
熱中症になりにくくなります。



涼しい服装をする
外出時には日傘や
帽子を着用する



緊急時の連絡先を
確認している



熱中症を予防しよう！

東京でも30℃近い気温の日があったかと思えば、夕方から急に寒い風が吹いて気温が下がったりして、体調を崩しやすい季節です。まだ体が暑さに慣れていないので、熱中症や脱水に気をつけて元気に過ごすための予防法をご紹介します。

熱中症予防のポイント

1. 睡眠を十分にとる

その日の疲れは、その日のうちに取りましょう。

2. のどが渇いてなくても、水分をこまめにとる。

大量に汗をかくときは、水でなくスポーツドリンクか経口飲料水を作って飲みましょう。

<経口飲料水の作り方>

水 1リットル、
砂糖 40g (大さじ4と1/2杯)
塩 3g (小さじ1/2杯)

お好みでレモン汁を加えると、さっぱりと のど越し良くなります。



3. 毎日3食、同じ時間に食事をする。

食欲がないからと、食事を抜かず、少量でも食べるようにします。足りない分のカロリーは、おやつにバナナやヨーグルト、プリン、カステラなどを食べて補いましょう。食欲増進には、梅干し、酢、生姜、ニンニク、カレー粉、唐辛子を料理に使うと効果的です。

4. ビタミンB群をしっかりとる。

豚肉や、レバー、うなぎ、納豆などに含まれるビタミンB1は、疲労を回復してくれます。

5. 部屋の温度や湿度が上がりすぎないようにクーラーをつける。



食中毒を予防しましょう！

気温や湿度が上昇する梅雨から夏の時期は、食中毒の発生が多くなります。食品の取り扱いや食品の管理に気を付けて、食中毒を予防しましょう。

家庭における食中毒予防のポイント

1. 冷蔵庫・冷凍庫での保存

食品を常温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存します。食中毒菌は、10℃を超えると一気に増え始めます。調理したものはできるだけ早く食べて、残ったものは冷蔵庫で保存することで、細菌の増殖を防ぐことができます。食中毒菌は「におい」「見た目」「味」ではわかりません。時間がたちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てましょう。★冷蔵庫の詰め過ぎに気を付け、7割程度にします。



2. 食品を取り扱う時は、必ず石鹸で手を洗う

調理を始める前や食事の際、残った食品を扱う前、生肉や魚、卵を扱った後、トイレに行ったり、おむつを交換したり、動物を触ったりした後は、しっかり石鹸でよく手を洗いましょう。



3. ふきんやスポンジ、まな板は清潔に

洗剤でよく洗い、漂白剤や熱湯で消毒しましょう。食器洗いスポンジには約93～7,700万個もの菌が潜んでいるといわれています。「除菌のできる台所用洗剤」などで、食器洗いをしながらスポンジ除菌をすることが大切です。



4. 食材は、十分に加熱しましょう

加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。めやすは、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。

◆ 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付



け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。