

広島市三和地域包括支援センターの仕事⑨

皆様は地域包括支援センターのことをご存知でしょうか。

みなさんの権利を守ります(その3)

○ 認知症の親を介護していますが、言うことを聞かないので、いけないとわかっていても無視してしまったり強い口調でしかってしまいます。

➡ 介護者が心身共に疲労し、追い詰められていることも虐待の原因の一つにあげられています。「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」では、虐待をしている介護者も支援の対象としています。地域包括支援センターでは、介護負担やストレス軽減のサービスを紹介したり情報を提供します。

※ その他の相談事があれば、ぜひご相談ください。

介護予防シリーズ⑩



こころとからだの健康③

～熱中症の予防～

昨年の夏は暑い日が続き、全国的に熱中症で亡くなる方が多数報告されました。熱中症は死にもつながる病気ですが、予防方法を知っていれば防げる病気です。次の事項に注意して、熱中症にならないよう注意しましょう。



熱中症に注意を

出典：2010年 広島県ホームページ

◆熱中症にならないために！

- 非常に暑い場所や炎天下等における長時間の作業やスポーツは避けましょう。
- 水分を十分に補給しましょう。
- こまめに休憩をとりましょう。
- 外出時は帽子をかぶる・日傘をさすなど、直射日光に当たらないようにしましょう。
- 炎天下に駐車をする際に、車内を閉めきった状態にしていると、光や熱を吸収して車内は非常に高温になります。車内に小さい子どもだけを置いて車から離れることはやめましょう。
- 作業現場やクラブ活動の責任者等の方は、上記内容に注意してください。



◆熱中症かな？と思ったら！

熱中症かなと思ったら（下記＜熱中症の症状とは＞を参照），次のような対応をとりましょう。

- 風通しの良い日陰や、できれば冷房の効いた室内に速やかに移動しましょう。
- 衣服をゆるめて、体から熱の放散を助けましょう。
- 冷たい水や冷やしたタオル等があれば、それを頸部や脇の下、足の付け根に当てて、体を冷やしましょう。
- 早めに医療機関を受診しましょう。
- 自分で水が飲めるようであれば、水分補給をさせましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合には無理に水分補給をさせないでください。
- 自力で水分の摂取ができないときなど、症状が重い場合は、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。

（参考）

◆ 熱中症の症状とは

熱中症の症状には次のようなものがあります。

- | | |
|----------|------------|
| ○めまい・失神 | ○筋肉痛・筋肉の硬直 |
| ○大量の発汗 | ○頭痛 |
| ○気分不快感 | ○吐き気、嘔吐 |
| ○全身の倦怠感 | ○脱力感 |
| ○意識障害・痙攣 | ○体温上昇 |

