



こんにちは！ 明野地域包括支援センターです😊

7月に入り、本格的な夏を迎え、日増しに暑さが増していますが皆さまいかがお過ごしですか？🌻

今年の夏も暑くなりそうですね🌊しっかり水分補給をして楽しい夏を過ごしましょう🍉

今回の明野タイムズは、今特に気をつけたい熱中症についてと職員紹介です😊ぜひご覧ください😊

水分足りていますか？ ~熱中症から体を守ろう!!~

近年ニュースなどで見聞きするようになった『熱中症』。北海道でも30度を超える気温の日が多く見られるようになりました。苫小牧もここ数年は暑い夏が続いていますね😓
熱中症は適切な予防や対処ができれば、死亡や重症化を防ぐことができます。
正しい知識を身に付け熱中症を予防しましょう！



熱中症とは…

暑い場所や湿度の高い場所に長時間いると、身体の中の熱を出すことができず、体温の調整がうまくできなくなってしまうことを熱中症といいます。



熱中症を予防するにはこまめな水分補給と暑さを避けることが大切です。

『運動しないから』『外には出ずに涼しい部屋にいるから大丈夫』『トイレに行きたくなるから水分は控えたい』等お聞きしますが、屋内にいても、身体を動かしていなくても横になっているだけで水分は失われていきます。特に高齢の方は、水分不足を自覚していないこともあると思います。普段から意識的に水分をとることが大切です。



- ☑️ のどが渇いていなくても、起床時、食事前、日中、入浴前後、就寝前など意識的に水分を取りましょう！
- ☑️ 運動後や外作業後などは、たくさん汗をかいていますので失われた塩分や糖분을補うためにスポーツドリンクを適量飲むことをおすすめします。
→ 過剰な摂取は高血糖や塩分過多になるため、多く汗をかいた時などに取り入れましょう。
- ☑️ カフェインやアルコールを含まない、水や麦茶などがおすすめです。
- ☑️ 食事からも水分を摂ることができるので、朝昼晩しっかり食べましょう！



1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

● 1時間ごとにコップ1杯

● 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



続いて暑さを避けることについて



こまめな水分補給に加えて、下記を参考に暑さを避けて過ごし、熱中症のリスクを減らしましょう！

屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値も参考に



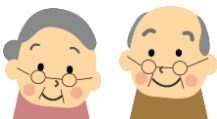
※WBGT値・暑さ指数

屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



からだの蓄熱を避けるために



- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



職 員 紹 介

4月から明野地域包括支援センターに新しい仲間が加わりました🌸
社会福祉士の岩波さんです😊前回の職員紹介から3年が経ち、改めて全職員の紹介をしたいと思います！今後ともよろしくお願いいたします😊❤️



介護・福祉・医療の相談窓口【65歳以上】

明野地域包括支援センター

明野地域 { 明野新町、泉町、音羽町、三光町
新明町、住吉町、字高丘 (55,56,60除く)
日の出町、双葉町、美園町、柳町

お気軽に
ご相談下さい

苫小牧市明野新町5丁目2番4号

0144-53-4165

苫小牧の地域情報サイト「まいぷれ」や明野地域包括支援センターの法人である苫小牧東病院のホームページにも明野地域包括支援センターの活動や仕事内容を掲載していますので、ぜひご覧いただけたら嬉しいです！

水分補給を忘れずに、楽しい夏をお迎えください🍉
それでは、次回の明野タイムズでお会いしましょう！

[苫小牧の地域情報サイト「まいぷれ」](#)

[苫小牧東病院のホームページ](#)

