

# 西部地域包括支援センターだより

今月のテーマは「熱中症」についてです。

熱中症による救急搬送は5月頃から増え始めます。

昨年中、松本市では129件の救急搬送がありました。

高齢者が半数を占め、自宅での発生が3割となっています。

今年も暑くなることが予想されていますので、夏本番前から早めの対策をしましょう！！



## 熱中症とは？

高温多湿の環境に体が適応しないことによって起こるいろいろな症状の呼び名です。体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱がたまってしまいます。

このような状態が熱中症です。

閉め切った室内でも熱中症にかかる可能性があります！



## 熱中症の原因は？

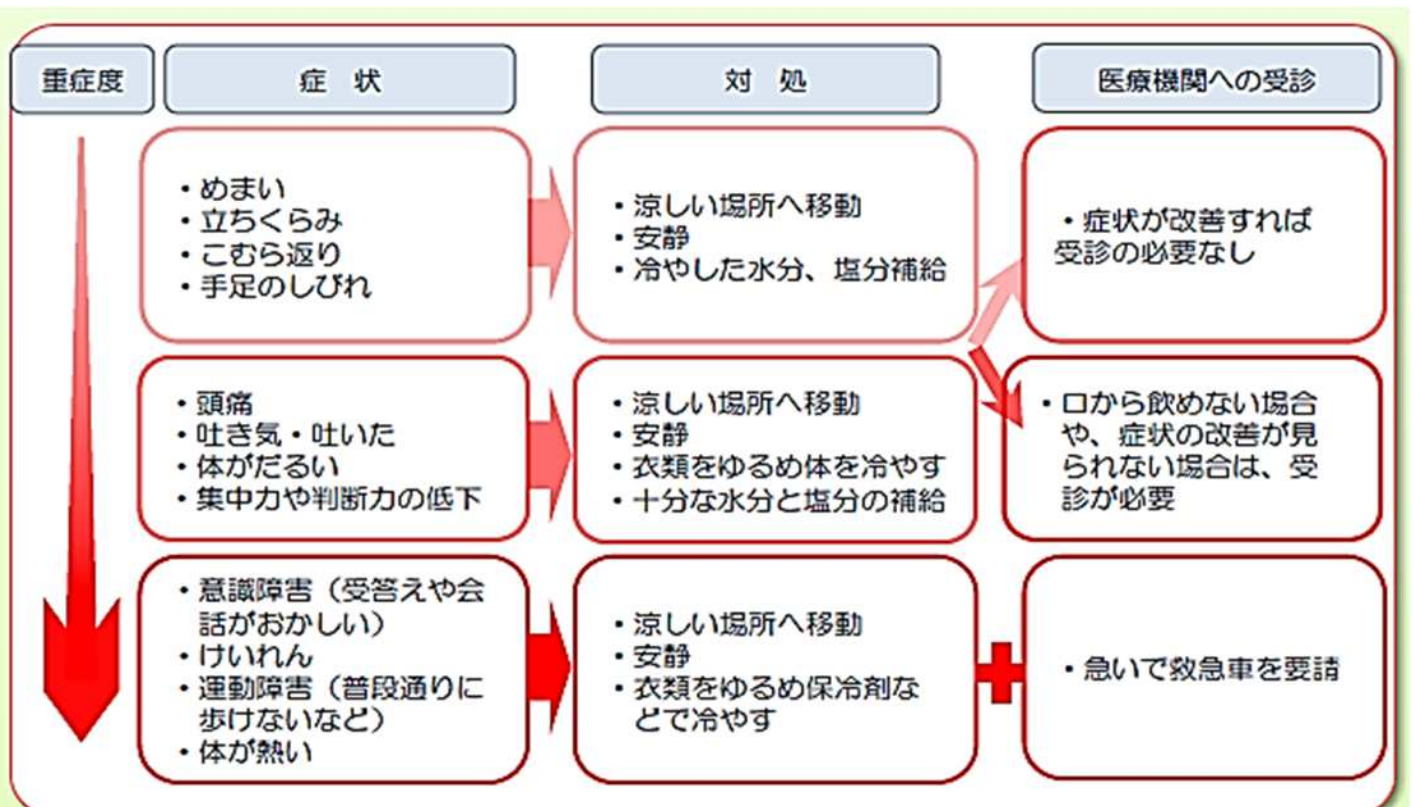
### 1 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日

### 2 行動

- ・激しい運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

## 熱中症ってどんな症状？ 対処方法は？



## 熱中症を予防するにはどうしたらいいの？

涼しい服装



木陰を利用



日傘・帽子



こまめな  
水分・塩分補給



参考：環境省熱中症予防情報サイトを元に作成

適切にエアコンや扇風機を使いましょう

部屋の温度を測りましょう（室温は28以下が目安）

スポーツドリンクや経口補水液をこまめに飲みましょう

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう

体調の悪い時は無理をしないようにしましょう

経口補水液は自分でも作れます！

作り方

砂糖40g（大さじ4と1/2杯）と塩3g（小さじ1/2杯）  
を湯冷まし1ℓに良く溶かす。



熱中症は「気づく」ことで防げます。

「私は大丈夫」ではなく、「みんなで気をつける」ことで  
熱中症をゼロにしましょう！



### 成年後見制度相談会



司法書士による成年後見制度に関する相談会を開催します。

日時：令和6年6月25日（火）

午後1時30分～4時（要予約）

会場：松本市役所本庁舎 北別棟1階 相談室1

【予約・お問い合わせ先】

松本市高齢福祉課 福祉担当（電話34-3237）

または、お近くの地域包括支援センターまで

西部地域包括支援センター

電話：87-1572

FAX：87-1573