

# 暑い夏、体調管理をしっかりと!!

## 事務局だより 平成30年8月臨時号

(公社)小樽市シルバー人材センター  
安全及び適正就業推進委員会  
委員長 百合野 健治

連日暑い日が続き、ニュースでは「命にかかわる危険な暑さ」といった今までにない言葉が流れています。

会員の皆さんも「体調管理」には十分気をつけてください。

### 熱中症予防について

熱中症にかかる人のおよそ半分は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているため、注意が必要です。

#### ①熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしてないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

#### ②熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
  - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う
- 重症になると、**
- 返事がおかしい、意識喪失、けいれん、からだが熱い

#### ③熱中症予防のために

- 暑さを避ける
  - ・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、体を冷やす
- こまめに水分を補給する
  - ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給する（経口補水液とは水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）

#### ④熱中症が疑われる人を見かけたら

- 風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に首回り、脇の下、足の付け根など）
- 水分・塩分・経口補水液などを補給する

**※自分で水を飲めない、意識が無い場合は、すぐに救急車を呼びましょう！**

## 車の運転について

- ①体調に異変を感じたときは、車の運転をひかえる
- ②運転中からからだの異変を感じたときは
  - ㊦安全な場所に車を停車する
  - ㊧窓を開け、エンジンを止める
  - ㊨近くを通行中の人に助けを求める

## 通院している方へ

糖尿病や高血圧などの持病があつて、通院・治療されている方は、定期的に診察を受け、処方された薬は決められた時間・量などの要領を守って服用してください。

年に一度は健康診断を受診し、健康管理に努めましょう。

万一、からだの不調を感じたときは、無理をせず、周りの人に助けを求めてください。

もしものために、会員証や保険証などの身分の分かるものを携帯しましょう。