



まるたまち 便り

No. 2
発行日
2010.8/1

8月
2010年

今年の夏は暑さが厳しいですね。

皆様お元気でお過ごしでしょうか？

熱中症で例年以上に多くの方々が病院に
運ばれているようです。

まだまだこれから暑さ厳しい日が続きますので
くれぐれも熱中症対策をしっかりとって
元気に秋を迎えましょう。

☆ 認知症状予防教室絶賛開催中！！

物忘れが気になる。。。
認知症になったらどうしよう。。。
どうしたら予防できるのだろうか？？
私は認知症になりやすいのか？？
などなど日ごろ心配されている方、どんどんご参加ください。

●若葉教室：月2回開催
坊城団地集会所で行ってます
☆ 団地にお住まいの方限定です。

● 認知症予防教室：月2回開催
丸太町病院クリニック2階

どちらの教室も無料です。
お問い合わせ先：京都市丸太町地域包括支援センター
担当：看護師 川原

電話：801-1384

熱 中 症 対 策



★ 熱中症の起きやすい人

1. 子ども、乳幼児
2. 高齢者
3. 肥満している人
4. エアコンが嫌いな人
5. 風邪を引いてる人
6. 我慢強い人、体を冷やしてはいけないと長袖を着て寝る人
7. 夜中トイレが近くなるから寝る前に水を飲まない人
8. 普段から運動をしてない人
9. 心臓病など循環器に慢性の病気がある人
10. 日中の暑い時間に屋外で仕事をしている人
11. 発汗に影響のある薬を飲んでいる人

☆ 熱中症対策

1. 傘・帽子を持参する。首にぬれタオルを巻く。
2. 戸外は日陰を歩く
3. 水分摂取（スポーツドリンク）のどが渇いてなくてもこまめに飲む。
梅干を一個食べる。
4. 吸湿性の良いゆったりとした服を着る。
5. 黒い服（体温が10℃も上がる。）や長袖は避ける。
6. 自宅では窓をお開けて風通しを良くする。
7. 窓が開けられない場合は、エアコンをつけ室温を下げる。
8. エアコンの嫌いな人は、ドライ設定にし室温を上げない。
9. 玄関先や庭、マンションのベランダなどに水をまき部屋を冷やす。

★ 寝る前の注意事項

1. 寝る前にコップ1杯の水を飲む。
2. 枕元に熱中症対策ドリンク：水 500ml+塩 0.75g +蜂蜜大さじ1+レモン汁
3. エアコンをつける。設定温度 28℃タイマー使用（夜の2時～3時ころまで）
4. エアコンをつけないときは窓をあける。扇風機をつけ風は壁に当てる。
5. 汗を良く取るゆったりした寝着を着る。
6. 高齢者はのどが渇いてなくても水分を取るよう心がける。
7. 寝る前にアルコールを飲まない。特にビールは利尿作用があり尿がたくさん出てかえって体内の水分不足になる。