

福祉用具ご利用者様・ご家族様

だんらん福祉用具貸与販売事業所  
管理者 村松 明日美

山々の緑も、雨に打たれて色濃くなりました。お変わりなくお過ごしでしょうか。

6月になると、気温が急上昇する日も多く、蒸し暑さにじっとりと汗をかくことも多くなると思います。本格的な暑さではないので、油断しがちですが、この時期も真夏と同じく**熱中症に注意**していく必要があります。この季節、施設などではさっきまで元気になっていたはずなのに、急にぐったりしている方を見かけることがあります。高齢者の方の場合、気が付いたときには、すでに脱水症状を起こしてしまうことがあるのです。



高齢者は、もともと体液が減少しているうえ、塩分や水分の摂取に重要な食事量も低下しがちです。暑い季節になると、発汗による体温調節機能が十分に機能しなくなるため、脱水症状を起こしやすくなります。喉の渇きを感じる事が少なくなり、積極的に水分や塩分を補給することもしなくなるので、気が付いたら脱水症状を起こしていることが少なくないのです。

梅雨の季節は、気温だけではなく、湿度も上昇します。体も暑さに慣れていないため、体温調節がうまくできなくなります。特に高齢者の場合、汗もじわじわと出ているので、汗をかいたと感じることも少なく、塩分、水分補給を意識してとることも少ないのです。そのため、暑さを実感しづらく、気づくと脱水症状になってしまっているのです。気温が30℃を下回っていても、湿度が50%以上になると熱中症になりやすくなるので、十分な注意が必要です。

熱中症は、真夏の時期に注意が必要と思いがちですが、6月も注意が必要なのです。体温調整を工夫する、食事などに気をつけ、防衛体力をつけることが大切です。

暑さを感じなくても、湿度の高い日は部屋の空気の入れ替え、締め付けない衣服にするなどの工夫が大切です。節電のためエアコンの使用を我慢される方も少なくありませんが、うまく利用することも重要です。

夏の脱水症状のサインは、「べた」「だる」「ふら」「いた」の4点です。

- ①皮膚が汗でべたべたする
- ②だるそうで、元気がないように見える
- ③めまいやたちくらみで少しふらふらしているように見える
- ④足がつる、頭痛がある



こんな症状は熱中症のサインです。経口補水液などで水分と電解質(塩分)の補給の必要があります。高齢者の熱中症予防は、とにかく早めに対策をおこなうことが大切です。

だんらんでは、水分と電解質を手軽に補給できるウォーターメイトとアクアサポートを販売しております。ご希望の際は、お気軽にお問合せ下さい。



600g  
1,100円(税込)



180円(税込)

だんらん福祉用具  
貸与販売事業所  
TEL025-530-3657