

みどりの風



【お知らせ】

お盆休み：8月13日(月)～16日(木)



夏！快適に過ごすポイント



熱中症は、水分をとること、部屋を涼しくすること、休憩をとること、栄養を摂ることなどで防げる気象災害です。「ちょっと、ひと涼みませんか」と声をかけあうゆとりと気遣いをもちましょう！



【熱中症予防！】



高齢者と熱中症

高齢者は、体に熱がこもりやすくなります。また、暑さやのどの渇きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。このため、暑さ対策が遅れることがあり、熱中症が発生する危険が高くなります。

お風呂にはいる時も水分が失われやすいので、入浴前後に水分を摂り、40℃以下のぬるめの湯で、あまり長湯にならないようにしましょう。また、寝ている間にもかなりの水分が失われますので、枕元に飲料を置き、水分の補給に努めましょう。

●暑さを感じにくい
暑さやのどの渇きを感じにくく、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっている



●暑さに対する調整機能の低下

高齢者は体温調節機能が低下し、体に熱がたまりやすくなります。



●体内の水分不足

体の中の水分量も若者と比べると低いので、脱水状態に陥りやすくなっています。



●頑固・無理をする

「周りに迷惑を掛けたくない」「体が冷えるのが嫌」「夏は暑いもんだ。多少は我慢」など、ついつい無理をし、体が加齢で変化し、真夏日や熱帯夜の増加など、以前より夏は暑くなっています。今までと同じ夏の過ごし方では、対処しきれないことを理解する必要があります

＜どうすれば熱中症を防ぐことができるの？＞

- ・部屋の温度を測る
- ・部屋の風通しをよくする
- ・こまめに水分補給をする
- ・エアコンを上手く活用し、暑さを和らげる
- ・涼しい服装ですごす
- ・すだれやカーテンで日差しをさえぎる
- ・部屋にこもりつきりにならず、一日一回は外に出る

涼しい服装

日陰を利用

日傘・帽子

水分・塩分補給



熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）です。日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも多く発生しています。家族や周りにいる人たちも、暑ければいつでも起こる危険があると思って日頃から注意をし、積極的に声を掛けて下さい。



【その飲み物、大丈夫？】



きけん！

のどが渇くとゴクゴクッと飲みたくなる清涼飲料水。喉が渴いたら、水やお茶類を飲むというのが一番良いのですが、どうしても飲みたい！という時もありますよね。清涼飲料水や缶コーヒーは糖質がたっぷり入っています。清涼飲料水は脂質を含まないのでブドウ糖の吸収速度が速く、ストレートに血糖値を上昇させます。また、塩分は普段の食事ですっかり摂れていますので、スポーツドリンク等で補給するのは避けましょう。

缶コーヒー190ml

2～13.5g (角砂糖1～3個分相当)

缶コーヒーにも多くの砂糖が使われており、一般的な甘い缶コーヒーで角砂糖およそ3個分、微糖タイプの缶コーヒーでもおよそ1個分の角砂糖に相当する糖分が使われています。1日に何本も缶コーヒーを飲む方は注意しましょう。



炭酸飲料500ml

40～65g (角砂糖10～16個分相当)

コーラやサイダー、フルーツテイストの炭酸飲料は、500mlのペットボトルで角砂糖10個以上の糖分が含まれています。

スポーツドリンク500ml

20～34g (角砂糖5～8個分相当)

一見体によさそうなスポーツドリンクですが、見かけによらず多くの糖分が含まれています。

果汁100%ジュース500ml

50～60g (角砂糖12～15個分相当)

果汁には果糖も含まれるので、100%ジュースも糖分の摂り過ぎに注意する必要があります。

