

かしまだ包括 虹便り 第57号

1面：シリーズ教えて、ドクター！『熱中症と脱水を予防しよう』
2面：シリーズ 地震から命を守る『7つの問いかけ』その3

『熱中症と脱水を予防しよう』

今年の夏は去年の暑さをさらに上回る見込みです。
1月に下平間に横山在宅診療所を開業された
横山院長にこの夏を乗り切るポイントを伺いました。



横山院長

Q 熱中症で受診した方が良い時はどんな時ですか？

A 受け応えがおかしいなど意識障害が起きた時は救急車を要請しましょう。下痢や嘔吐がある時もかかりつけ医を受診をした方が良いでしょう。



Q 高齢者が特に脱水になりやすいのはなぜですか？

A 私たちのからだの60%は水です。体重50kgの人の30kgは水なんです。ところが・・・
高齢者は、筋肉や皮下組織に蓄えている水分が減少しています。暑さなどの環境の影響をより受けやすくなります。



Q トイレに行くのが嫌で飲水を控える人もいますか？

A カフェインやカリウムを含む飲み物はトイレの回数が増えます。カフェインはコーヒー・紅茶・緑茶に、カリウムはビール・赤ワイン・トマトジュース等に含まれます。これらはお楽しみ程度にして、お水や麦茶を1時間毎に少しずつ飲みましょう。



熱中症予防には温湿度計で室温と湿度を確認する事も大切だそうです。
エアコンを用いて**室温25～28℃、湿度50～60%**に調整しましょう。

【シリーズ 地震から命を守る『7つの問いかけ』その3】

その2は2024年6月発行 かしまだ包括虹便りをご参照ください

火災や震災などの災害発生時に高齢者や障害のある方には配慮や支援が必要なことがあります。地震が起こった時の状況をイメージして地震時の行動や備えについて考えてみましょう。

引用：東京消防庁リーフレット
災害から命を守る
『7つの問いかけ』

問いかけ⑤ 頼れる人と、連絡をとることができますか？

●災害時の伝言サービスなど、様々な方法で連絡を取り合いましょう

●自分で連絡ができない場合は、まわりの人にお願ひしましょう

身を守るために必要なことに取り組んでいるかチェック

2つ以上の連絡手段の準備 安否確認の練習

連絡先リストの作成、必要なことをまとめておき持ち歩く



問いかけ⑥ 命にかかわる大切なものは何ですか？

●薬がどのくらい残っているかを確認しましょう

●病院や薬局などに、通院や薬の処方ができるか確認しましょう

身を守るために必要なことに取り組んでいるかチェック

薬、医療機器などの準備 必要な薬のリストの作成

かかりつけ医療機関への災害時の対応の相談



問いかけ⑦ 安全に避難することができますか？

●早めの避難を心掛けましょう

●避難に支援が必要な場合は、まわりの人などにお願ひしましょう

身を守るために必要なことに取り組んでいるかチェック

避難経路、避難場所、避難方法の確認

非常持ち出し品の準備 避難訓練への参加



かしまだ地域包括支援センターのご案内

* 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。

* 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

* 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9：00～17：00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL : **044-540-3222**

（鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です）



QRコードからホームページにアクセスできます！

担当地域

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越