

熱中症予防とコロナ感染防止で 健康に過ごしましょう！

熱中症は、気温が高いだけでなく、高温多湿な環境に長くいることで体内の水分と塩分のバランスが崩れて起こります。特に高齢者は「暑さを感じにくくなる」「水分が不足しがち」「汗をあまりかかなくなる」等のため熱中症になりやすい特徴があり、夜間であっても注意が必要です！



＜熱中症の症状＞

発熱・めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・足のつり・頭痛・吐き気・嘔吐・だるさ
重症になると→意識消失・けいれん等

3食しっかり食べたうえで、こまめに水分補給を！

外出時

- 暑い日や気温の高い時間帯は外出を控える。
- 日傘や帽子の着用、日陰を使って日よけ対策を！
- こまめな休憩をとり、人と会うときはマスクの着用！
(屋外で人と2m以上離れている時は、マスクを外しましょう)
- のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給を！大量に汗をかく時は、塩分補給も必要です。(水分は1時間に100ml、1日1.2ℓが目安です)
- 外出から帰ってきたら、しっかりと手洗いまたはアルコールで手指消毒を！



室内

- エアコンや扇風機を上手に使いましょう。(夜間帯も)
- 30分に1回は窓を開けて換気を！(できれば2か所)
- 夜は枕元に水分を置くなど、目が覚めたらこまめに水分補給を！
- エアコンがない場合は、アイスノンや保冷剤の活用を！
→気持ち良いと感じる場所に当てましょう。
(低温やけどの可能性があるので、直接肌に当てずタオルを巻いてください)



からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性や速乾性のある衣服を着用する。
- 暑さに備えた身体づくりを！
(体調確認・3食しっかり食べる・暑い時間帯は涼しい所でしっかり休む)
- 新型コロナウイルスや熱中症でも発熱の症状があるので、体温測定が大切です。
発熱時は、首回り・わきの下・足の付け根を冷やしましょう。



裏面もご覧ください

わたしノート～もしもの時のために～

加美郡在宅医療・介護連携推進協議会の委員の皆さんが話し合いを重ねて、高齢者の皆さんが最期まで自分らしい生活、生き方ができるようにとエンディングノートを作成しました。もしもの時に「自分が受けたい医療や介護」「家族や親しい人に伝えておきたいこと」等を考えたり、家族と話合うきっかけとしてご活用下さい。

興味のある方には無料で差上げますのでご連絡下さい。（加美町地域包括支援センター

電話 63-3600）



お知らせ（お詫びと訂正）

5月に毎戸配布した加美郡のお医者さん、歯医者さん、薬局、介護保険サービス事業所等の情報紙の2ページ目に訂正があります。

誤) おがわ歯科医院 正) おがわ歯科

※午後の診療時間一通常 2:30~5:00、火曜日 2:30~4:00、土曜日 2:00~4:00

「レンジで5分！なすのサバ缶煮」

<材料>（2人分）

- ・なす（中2本） 150~200g
- ・しょうが 1かけ
- ・サバ味付缶 1缶（内容総量 190g）
- ・ごま油 小さじ1
- ・しその葉 お好みで

<作り方>

- ① なすは縦半分に切り、斜め1cm幅に切り、水にさらす。しょうがはせん切りにする。
- ② 耐熱皿に水気を切ったなす・サバ缶を汁ごと加えしょうがを散らす。ラップしてレンジで3分加熱する。
- ③ 取り出して軽く混ぜ、さらに2分加熱する。ごま油を加えたら出来上がり♪
（お好みでせん切りにしたしその葉を添える）

<ポイント>

- ・③の工程で混ぜる時、サバ缶を軽くほぐすと味が絡みます。
- ・サバ缶の旨味で味付けいらず！玉ねぎを入れる、冷やす、ごはんのにのせて丼にしたりアレンジ自在☆
- ・缶詰を使って、DHAやEPA、カルシウムなどサバの栄養が手軽に補給できます。

<栄養価>

一人当たり エネルギー 251 キロカロリー たんぱく質 15.5g 塩分 1.2g

