



# 山崎先生からの 瓦版 第4回



発行:2025.7

第4回は熱中症です。毎年夏の暑さが厳しさを増しています。5月から既に25℃以上の夏日が出始めています。早めの体調管理が大切です。昨年も熱中症で救急搬送されたというニュースを連日のように耳にしました。

熱中症とは室温や気温が高い中で体の水分や塩分のバランスが崩れ体温調整機能が上手く出来ず、様々な症状が起こることです。主な症状はめまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の発汗や頭痛、吐き気、倦怠感などです。特に高齢者は暑さを感じずらく汗をかきにくいいためより注意が必要です。

体調の変化に本人や周囲の方が早めに気づくことが大切です。そして、涼しい場所へ移動し、体を冷やしたり水分や塩分を補給します。最近では経口補水液もありますので利用しましょう。

夏は食欲が落ち体力が減退しやすい季節です。暑い時間の外出は控え部屋の空調に気を付けて、きちんと食事を摂り暑い夏を乗り切りましょう。

## 【公式LINE(ライン)のご案内】

公式LINEでは、ケアプラザ事業等の「月のご案内」や「講座のお知らせ」等を配信しています。「友だち追加」よろしくお願いします。

## 【お問合せ・連絡先】

〒231-0856 中区箕沢13-204  
横浜市箕沢地域ケアプラザ  
Tel.045-663-6960  
fax045-228-1828

