



包括だより 大川市

令和5年
6月号

今回のテーマは**脱水**です。

少しずつ夏に近づき、段々と暑い日々が増えてきました。
みなさん如何お過ごしですか？

脱水になり、**体重の5%以上の水分が減少**すると
言語不明瞭・呼吸困難・めまい/ふらつき・けいれん
などの重篤な症状が出てくると言われています。



そのため特に夏の暑い時期には脱水に注意が必要となります。

★脱水を予防するポイント★



お出かけする時の工夫

1. 暑い日は決して無理しない
2. 日陰を選んで歩く
3. 涼しい場所に避難する
4. 適宜休憩する、頑張らない
5. 天気予報を参考にして外出する

室内で過ごす工夫

1. 我慢せずに冷房を入れる
2. 玄関に網戸、吹き抜け、向き合う窓を開けて風通しをよくする
3. ブラインド、すだれ、緑のカーテンなどで窓から射し込む日射を遮る
4. 打ち水をして涼しくする





衣服の工夫

1. 吸汗・速乾素材や涼しくなる素材の服を選ぶ
2. 炎天下では、熱を吸収する黒色系の素材を避ける
3. 襟元はゆるめて通気する
4. ゆったりした衣服にする
5. 日傘や帽子を使う
(帽子は時々はずして汗の蒸発を促しましょう)

水分補給の工夫

1. こまめに水分補給
2. のどが渴く前に水分補給
3. アルコール飲料での水分補給はしない
4. 1日あたり 1.2 ㍓の水分補給する
5. 起床時、入浴前後に水分補給
6. 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



・参考：環境省 <https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/envman/full.pdf>

様々な工夫がありますが、
体調が悪い時は無理をせず病院へ行きましょう。

★大川北地域包括支援センター

(向島地区・北酒見地区・榎津地区・三又地区・道海島地区)
大川市道海島 861 (介護老人保健施設ふれあいの里道海内)
T E L : 88-1010 F A X : 86-7788

★大川南地域包括支援センター

(小保地区・川口地区・大野島地区)
大川市大野島 857-1 (特別養護老人ホーム大川荘前)
T E L : 89-2525 F A X : 89-2501

★大川東地域包括支援センター

(酒見地区(北酒見地区を除く)・田口地区・木室地区)
大川市北古賀 559-3 (小規模多機能型居宅介護あおぎり荘内)
T E L : 88-9231 F A X : 88-9241