

見守りネットワーク通信

熱中症に注意しましょう！

高齢者の方は、暑さやのどの渴きを感じにくかったり、汗をかく機能が低下していたりするので、特に注意が必要です。

熱中症について、どのくらい知っていますか？

問題
1

熱中症は真夏に起きる病気だから、梅雨の時期はまだ安心である。

答え1

真夏にかかりやすい病気と思われがちですが、真夏以外にも梅雨時期の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。この時期はまだ体が暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことができず、体温調節がうまくできないからです。



問題
2

少しめまいがするが、同じ部屋にいる息子夫婦は平気そうにしているから、熱中症とは思わない。

答え2

高齢になると、体の水分の割合が少なくなるため、同じ環境にいても、高齢者の方が熱中症にかかりやすくなります。また、高齢者は、心機能や腎機能が低下しがちなため、熱中症になった時の症状がより重くなりやすい傾向にあります。

問題
3

汗をたくさんかいた後、かいた分だけ水を飲めばいいと思う。
尿もたくさん出ているなら大丈夫だ。

答え3

水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が薄まり、これ以上ナトリウム濃度を下げないために水を飲みたくなくなります。同時に体液濃度を戻すために尿として水分を排出してしまうので、脱水状態となります。水といっしょに塩分(ナトリウム)も補給することが大切です。



何問正解できましたか？

自分では熱中症と気づかないこともあります。周りの方たちと声をかけあって、予防したり、熱中症になっている方がいたら、医療機関(または救急車119番)へつなげてください。

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

高齢者地域見守りネットワーク事業の担当部署が変わりました

平成28年4月1日より、高齢者地域見守りネットワーク事業の担当部署が福祉部高齢福祉課から、福祉部介護予防・地域支援課に変更になりました。

今後も地域包括支援センター、関係協力機関等と連携して、高齢者を地域全体で見守り、支え合う地域づくりをすすめ、高齢者が地域社会において孤立することなく、住み慣れた地域で安心して生活できるよう支援していきます。

見守りネットワークのリーフレットを新しく作成しました

高齢者を見守る際のポイントや、異変に気づいたときの連絡先など、イラストを使い、さらに見やすく分かりやすくなりました。介護予防・地域支援課(区役所2階⑥番窓口 ☎5246-1225)および各地域包括支援センター(場所がわからないときは介護予防・地域支援課へお問合せください。)にて配布しています。ぜひ手にとってご覧ください!



東京都が「都と事業者との連携による高齢者等を支える地域づくり協定」を下記の事業者と締結しました

分野	事業者・団体名	
金融	一般社団法人 東京都信用組合協会	
交通	一般社団法人 東京ハイヤー・タクシー協会	
コンビニエンスストア	株式会社 セブン-イレブン・ジャパン	株式会社 ファミリーマート
新聞	東京都新聞販売同業組合	多摩新聞販売同業組合
生協	東京都生活協同組合連合会	生活協同組合 コープみらい
	生活協同組合 パルシステム東京	東都 生活協同組合
	生活クラブ 生活協同組合	
不動産	公益社団法人 東京都宅地建物取引業協会	公益社団法人 全日本不動産協会東京都本部
	特定非営利活動法人 日本地主家主協会	
農協	東京都農業協同組合中央会	
ライフライン	東京電力 株式会社	

協定内容

- ① 高齢者等に対する「緩やかな見守り」の実施
- ② 認知症の方や家族を支える地域づくりへの協力
- ③ 高齢者等の消費者被害の防止
- ④ その他地域活動支援等

日常業務の中で高齢者等の異変に気づいた際には、区や地域包括支援センター等へご連絡をお願いします!

