

熱中症は真夏だけではない！梅雨時期も要注意！

「熱中症は真夏の気温が高い日にかかるもの」と思い込んでいませんか？
 実は発生数が増え始めるのは5～6月なのです。梅雨の晴れ間、梅雨明け直後など、体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで急に気温が上がったり、蒸し暑くなったりすると、熱中症のリスクが高まります。暑くなる前から暑熱順化（しょねつじゅんか）をして、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング
 （帰宅時に一駅分歩くなど）
 ・ウォーキング：1回30分
 ・ジョギング：1回15分
 頻度：週5回



サイクリング
 （通勤や買い物など）
 1回30分
 頻度：週3回



筋トレやストレッチ
 （適度に汗をかくもの）
 1回30分
 頻度：週5回～毎日



入浴
 （シャワーだけでなく、湯船に入る）
 頻度：2日に1回



暑熱順化チェックリスト

- ①入浴
 （シャワーだけでなく、湯船に入るもの）点数
- 2日に1回以上入浴している 3
 - 週に3日以上入浴している 2
 - 週に1、2日入浴している 1
 - 入浴することはほとんどない 0

- ②運動（汗をかく程度のもの） 点数
- 週に5日以上している 3
 - 週に3、4日している 2
 - 週に1、2日程度している 1
 - 運動はほとんどしていない 0

- ③その他の汗をかく行動
 （運動・入浴以外の外出など） 点数
- 週に5日以上あった 3
 - 週に3、4日以上あった 2
 - 週に1、2日以上あった 1
 - 汗をかく機会がほとんどなかった 0

- ①～③全ての点数を合計して
- 7～9点→暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！
 - 4～6点→複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切！
 - 3点→汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう。
 - 1～2点→体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！
 - 0点→体が暑さに慣れていない状態。熱くなる前に暑熱順化を！



食中毒にご注意

この時期になると湿度の上昇に伴い、食中毒が発生しやすくなります。食中毒は、その原因となる細菌やウィルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。例年、食中毒の発生件数の半数以上は初夏から初秋にかけて発生し、8月・9月がピークになります。高温で細菌の増殖が盛んであること、暑さで体調を崩し抵抗力が衰えがちなことなどが、食中毒の増加に影響しています。食中毒の起こりやすい環境と、予防・対処法について知り、食中毒を発生しないように気をつけましょう。

食中毒予防の3原則

① つけない



- ・手洗いの励行
※手洗いは食中毒予防の基本!
- ・調理器具の洗浄、殺菌
- ・調理場内の整理整頓

② 増やさない



- ・適切な温度管理
(冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下)
- ・調理後は速やかに食べる
- ・調理済みの食品は室温で放置しない

③ やっつける



- ・加熱処理
(食品は中心温度が75℃で1分間以上の加熱が必要)
※ノロウィルスは85～90℃で90秒以上の加熱が必要

認知症あるあるコラム

～認知症について知ろう!!
実際の事例より～

『何食べたっけ??』



カレーが食べたいって
言っていたのに...



迎えに行く前「お昼何が食べたい？」と聞いたら、「カレーが食べたい」と言っていたので、昼食にカレーを用意し、家に着いてから一緒に食べた。「さっき何食べたっけ？」と聞いてみたら、部屋にはまだカレーの臭いも残っているのに「高速のパーキングエリアでラーメンを食べただろ？」と答えた。

→認知機能が低下すると、記憶障害の症状が現れ、新しいことを覚えたり、覚えたことを思い出せなくなることがあります。本人の言動を否定すると、不安が高まり逆効果になってしまうので、本人の言動を一旦受け止めて、安心感を与えることが大切です。

千葉市あんしんケアセンター浜野 ☎043-305-0102

JR浜野駅西口徒歩2分 〒260-0824 千葉市中央区浜野町891

(受付) 月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

※千葉市あんしんケアセンターは、千葉市から委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。