

# まつなみたより 304号

発行：特定非営利活動法人介護の会まつなみ 理事長 島村俊夫

## 熱中症対策～介助者や周囲の方が気をつけたいこと！！

厚生労働省リーフレットより編集

case  
1

視覚障害のある方は、日陰など涼しい場所が分からないことがあります。近くに日陰の通路や涼しい場所があれば声を掛けましょう。



case  
2

特定の服装にこだわりがあり気温が高くても厚着をしてしまう方などがいて、熱中症のリスクになります。体に触れて、体温管理をしましょう。



case  
3

自分から不調をうまく伝えられない方もいますので、排泄の回数や発汗の様子を慎重に観察し、室温もこまめにチェックしましょう。



case  
4

体調の優れない時は自分から不調を伝えるにくい方も多いので「何かお手伝いしましょうか？」など、周囲の人は積極的な声掛けをしましょう。



case  
5

自分自身も熱中症にかからないように、外出前には事前に冷却グッズの準備をしたり、日陰のある場所を確認しておきましょう。



case  
6

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。野外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、適宜マスクをはずしましょう。



# 熱中症予防ポイント

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。子どもやお年寄りとともに、より熱中症に注意が必要なのが、障がいをお持ちの方です。

気を付けたいポイントをまとめましたので、ぜひ活用して、熱中症ゼロを目指しましょう。



## 熱中症の症状 重症になると死に至ることもあります

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
  - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う など
- ▶重症になると
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い など

## 熱中症を防ぐためにできること

### ☑ 日傘・帽子の着用



帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。可能なら帽子と日傘を併用しましょう。

### ☑ 日傘の利用、こまめな休憩



日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとって、ムリをしないようにしましょう。

### ☑ 水分・塩分補給



水分だけでなく、塩飴やスポーツドリンクなどで、汗で失われた塩分も一緒に補給しましょう。

### ☑ 体を冷やす



濡らしたタオルや、冷却シートなどの冷却グッズなどを利用して、体を直接冷やしましょう。

## 熱中症 が疑われたら……

### 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所に避難させましょう。

### からだを冷やす

衣服をゆるめて、冷たいタオルや保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。うちわや扇子などで風を起こしましょう。

### 水分補給

水分・塩分、経口補水液※などを補給しましょう。※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

## 法人の活動状況

月日	会議名等	参加者名
7月6日	地域包括支援センターさざなみ地域ケア会議	(包括さざなみ主催)
7月15日	サービス提供責任者初任者研修	佐藤サービス提供責任者
7月15日	主任ケアマネ部会	平國・大畑主任介護支援専門員
7月15日 16日	デイサービスまつなみ改修工事(浴室関係)	
7月19日	茅ヶ崎市地域包括支援センター管理責任者会	森管理責任者
7月19日	社会福祉士部会	森社会福祉士
7月21日	松浪地区まちぢから協議会	森管理責任者
7月21日	保健師部会	堅川看護師
7月27日	人材育成研修	森社会福祉士・堅川看護師 平國・大畑主任介護支援専門員 高橋介護支援専門員
7月29日	認知症初期集中チーム員会議	堅川看護師

### 暑中お見舞い申し上げます

当法人では、新型コロナウイルス感染症対策として職員への予防接種に努めております。アレルギーの職員を除く、職員のほぼ全員が予防接種を終了いたしました。皆様も予防接種を早めに実施されることを期待しております。また、熱中症にも十分ご注意ください。この8月1日付けで、デイサービス職員(ケアワーカー)2名が入職しております。



## ご利用の皆様へ！

- 訪問時・通所時等での茶菓の接待、金品の頂き物は、当法人の理念・運営方針からお受け取り致しかねますので、職員がお断りすることがあると思いますので、ご了承ください。
- ご寄付については、寄付申込書によりお受けいたしております。
- 事業計画書・予算書・事業報告書・決算書は各事業所に備えてありますので、ご自由に閲覧ください。またホームページにも掲載しております。
- 苦情やご意見は、いつでもお申し出ください。
- ご連絡いただければ、各事業所の見学ができます。

## 法人の事業所一覧 (ホームページ <http://www.matsunami-k.com/>)

法人本部		E-mail : houjin@matsunami-k.com
訪問介護センターまつなみ (訪問介護事業)	〒253-0022 茅ヶ崎市松浪 1-1-12 TEL : 0467-57-5272	E-mail : houmon@matsunami-k.com
相談センターまつなみ (居宅介護支援事業)		E-mail : soudan@matsunami-k.com
まつなみクラブ (通所介護事業)	〒253-0022 茅ヶ崎市松浪 1-10-33	TEL : 0467-58-3839 E-mail:matsu-club@mbr.sphere.ne.jp
デイサービスまつなみ (通所介護事業)	〒253-0027 茅ヶ崎市ひばりが丘 7-21	TEL : 0467-84-4858 E-mail: care@matsunami-k.com
松浪地区地域包括支援センターさざなみ	〒253-0032 茅ヶ崎市常盤町 2-2 松浪コミュニティセンター内	TEL : 0467-39-5901 E-mail:sazanami@mbr.sphere.ne.jp
福祉相談室さざなみ		TEL : 0467-39-5935 E-mail:soudan@mbr.sphere.ne.jp



介護の会 **NPO法人**  
**まつなみ**

## 編集後記

前号で編集後記を前月のものを更新せず掲載してしまいました。申し訳ありませんでした。暑さが厳しくなってきました。コロナ化で特に熱中症に気を付けて頂きたいと今号は熱中症について掲載いたしました。皆様も十分にご留意ください。