

熱中症対策

喉が
乾く前に

こまめな 水分補給を



西条市役所 介護保険課
介護予防係

TEL.0897-52-1412

[受付時間] 平日 8:30-17:15

ささえあい通信

令和六年 第一号発行

※ 編集後記 ※

これまでお届けしていた「支え合い通信」を今年度から刷新しました！今後皆様から「こんな事が知りたい」「こんな情報が欲しい」といった声や、「うちの地域の〇〇を知ってほしい」というような声を取り入れつつ、さらに良い紙面にしていきたいと思いますので、是非ご意見やご感想をいただけると幸いです。

カメラで右のQRコードを読み取っていただくとメール送信画面が開きます。

⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒



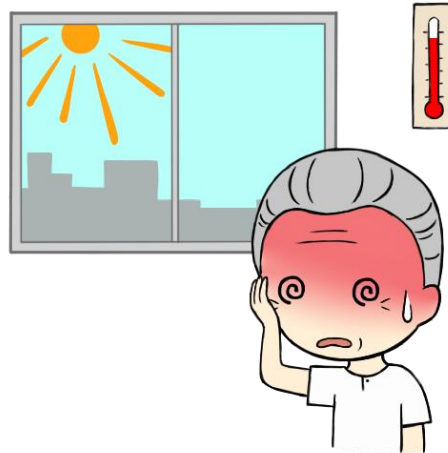
◇ お問い合わせ先一覧 ◇

開設時間：月曜日～金曜日
(祝祭日、12月29日～1月3日を除く) 9時00分～17時00分

担当地区	名称	場所	電話番号
玉津・西条・神拝	西条市地域包括支援センター 西条北部	西条市朔日市269-1 (済生会西条病院内)	0897-55-5359
飯岡・大町・神戸・加茂	西条市地域包括支援センター 西条南部	西条市福武甲162-1 (西条愛寿会病院横)	0897-55-0630
氷見・橘・禎瑞・大保木 ・小松地区全域	西条市地域包括支援センター 西条西部・小松	西条市小松町新屋敷甲496 (小松サービスセンター内)	0898-52-8221
東予地区全域	西条市地域包括支援センター 東予	西条市三芳1535-1 (亀天会内)	0898-66-5520
丹原地区全域	西条市地域包括支援センター 丹原	西条市丹原町池田1733-1 (丹原サービスセンター内)	0898-35-3427

※その他のご不明点につきましては
西条市役所 介護保険課 (0897-52-1412) までお問い合わせください。

※室内でも要注意！



熱中症の発生場所では意外にも自宅などの室内が全体の4割ほどを占めています。

自宅にいても油断せず、下の図のようにエアコンや扇風機などをうまく使って室温が28℃を超えないようにしましょう。

またそれほど喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

熱中症予防のポイント



「いきいき百歳体操」などの、熱中症に負けない体づくりの情報を始め、介護予防に関する情報や、健康についてのご相談などは裏面の各包括支援センターまでお問い合わせください。

熱中症の症状

大量の汗

立ちくらみ

めまい

こむら返り

こうした症状が現れ始めたら、涼しい場所へ移動して体を冷やしたり、水分を補給しましょう。



Point

救急搬送された人の『半数以上』が高齢者です。



注意

高齢者は特に注意が必要です！

- 1 体内の水分が不足しがち。
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少なく体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
- 2 暑さに対する感覚が低下しています。
加齢とともに暑さやのどの渇きを感じにくくなります。
- 3 体温調節機能が低下します。
高齢者は体に熱がたまりやすく、それに伴い循環器系への負担も大きくなります。

年々暑さが厳しくなっています。本格的な夏の到来に備えて今から熱中症対策をしておきましょう。

「熱中症の予防と対策」

知っておきたい