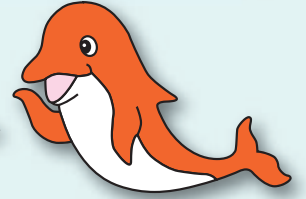


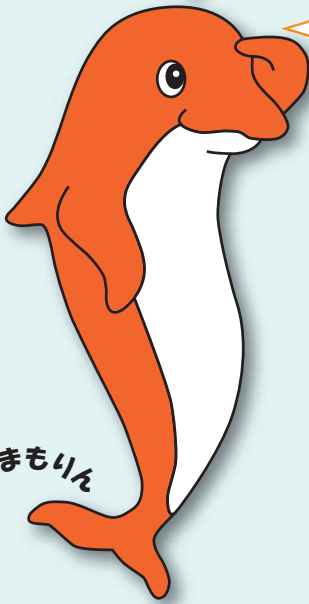
# ねっとわーく通信

高齢者は、熱中症に特に注意が必要です



熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です。「高齢者はなぜ熱中症になりやすいか」、「どうすれば防げるか」を知って、しっかり予防しましょう。周りにいる人たちの見守りと声掛けも、とても大切です。

元気で  
イルカな？



まもりん

元気でイルカな？とまもりんは今日も区内を見守っています。今年の夏は、節電の影響もあり、高齢者の熱中症がとても心配。地域の皆様のご協力をお願いします。

熱中症ってどんなもの？  
次のページで教えてくれるよ！



～目黒区高齢者見守りネットワーク「見守りめぐねっと」とは～

地域の皆さんが、高齢者の「ちょっと気がかり」なことに気づいたとき、包括支援センターへ連絡いただくことで、高齢者をゆるやかに見守っていく取り組みです。

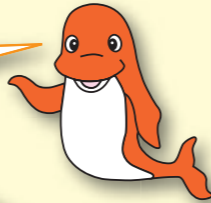
熱中症の予防や重症化の防止のためには、一人暮らし高齢者などへの周囲のかたの見守りが大切です。

高齢者の熱中症で気になることがありましたら、各地区の包括支援センター(⇒裏表紙参照)へご連絡ください。

— 支え合いの心で、高齢者に安心なまちを —

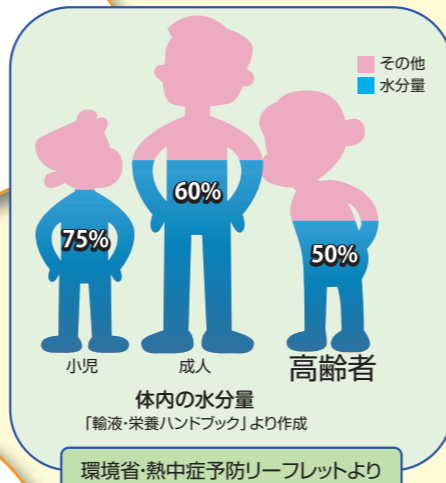
# まもりんの質問箱—熱中症について

## なぜ、高齢者は特に注意が必要なの？



それは…高齢者は体の中の水分量が少なく、脱水状態になりやすいからです。また、のどの渴きを感じにくくなっています。

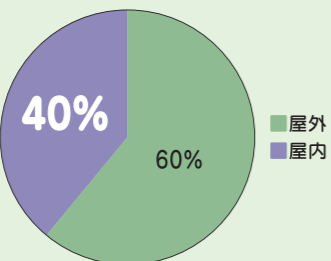
だから…のどが渴かなくても、心掛けて水分を取りましょう。寝ている間も汗をかきます。寝る前だからと我慢しないで、こまめに水分を補給しましょう。



それは…高齢者は、暑さを感じにくくなっているからです。また、体温を下げる調節機能が弱くなっていて、自覚がなく熱中症になる危険があります。

だから…部屋の温度をこまめにチェックし、室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。無理な節電はしないで、気温や湿度が高い日は適度にエアコン・扇風機を使いましょう。

## 日中の室内や寝ている間も油断は禁物！



東京都		
	全患者数	夜間の患者数
小児	1500	127
成人	1096	98
高齢者	2080	188
総計	4679	413

注) 夜間は21時～6時

夜間の熱中症患者数 (東京都、2010年)  
提供：国立環境研究所 小野雅司氏

環境省・熱中症予防リーフレットより

## まもりんのワンポイントアドバイス



- ・ぬらしたタオルで首の回りを冷やすと涼しいよ。
- ・手ぬぐいやハンカチに保冷剤をくるんで巻いてもOK!
- ・エアコンや扇風機の風が体に直接あたって冷えすぎないようにね。
- ・まもりんのうちわも使ってね。包括支援センターなどで配布中!
- ・食後のお茶をいつもより1杯多く飲もう。
- ・10時と3時にも心掛けてお茶や水分を取ろう。
- ・おやつにスイカもいいね。



## もしかしたら…熱中症？

- ・めまい、立ちくらみがある
- ・筋肉のこむら返りがある (痛い)
- ・汗がふいてもふいても出てくる
- ・頭ががらがらする (痛い)
- ・体がだるい (倦怠感)

- ・意識がない
- ・体がひきつける (痙攣)
- ・呼び掛けに対し返事がおかしい
- ・高い体温である

- ・涼しい場所へ移動させる
- ・衣服を脱がせて、体から熱を逃がす
- ・首の後ろ、わきの下、足の付け根を冷たくしたタオルで冷やす

- ・冷たい水を飲ませる
- ・汗が出ている時はスポーツ飲料を飲ませる (吐いている時は、無理に飲ませない)

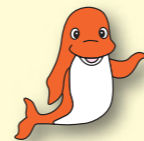
自分で水分を取れない時は…

それでも回復しない時は…

医療機関へ

すぐに救急車を要請

## ご近所で避暑！



区内25か所の老人いこいの家と高齢者センターで、日中、涼しく過ごしていただくことができます。裏面をご覧ください。

「病院へ行った方がいいのかな?」迷ったら  
「救急車を呼んだ方がいいのかな?」  
東京消防庁救急相談センター 24時間対応 年中無休  
**#7119**  
つながらない場合は…  
23区 03(3212)2323

# ～高齢者の熱中症予防のために～

## 老人いこいの家や高齢者センターにお立ち寄りください

日中の暑いときを涼しく過ごして、熱中症になるのを防ぎましょう。

開館時間 午前9時～午後5時(日曜・祝日は休館) ※大橋老人いこいの家は、月曜・祝日が休館です。

### 北部

- ① 駒場 3468-8834
  - ② 大橋 3485-6226
  - ③ 菅刈 3461-7250
  - ④ 東山 3715-1868
  - ⑤ 烏森 3719-0595
- 7月18日～8月31日は改修工事のため隣接のコーポ烏森団らん室(5704-2746)

### 中央

- ⑪ 上目黒 5704-0350
- ⑫ 中町 3714-7057
- ⑬ 五本木 3719-3943
- ⑭ 鷹番 3715-9235

### 東部

- ⑥ 上二 3715-8282
- ⑦ 田道 3712-6874
- ⑧ 三田分室 5721-2304
- ⑨ 下目黒 5496-5814
- ⑩ 不動 3793-9431

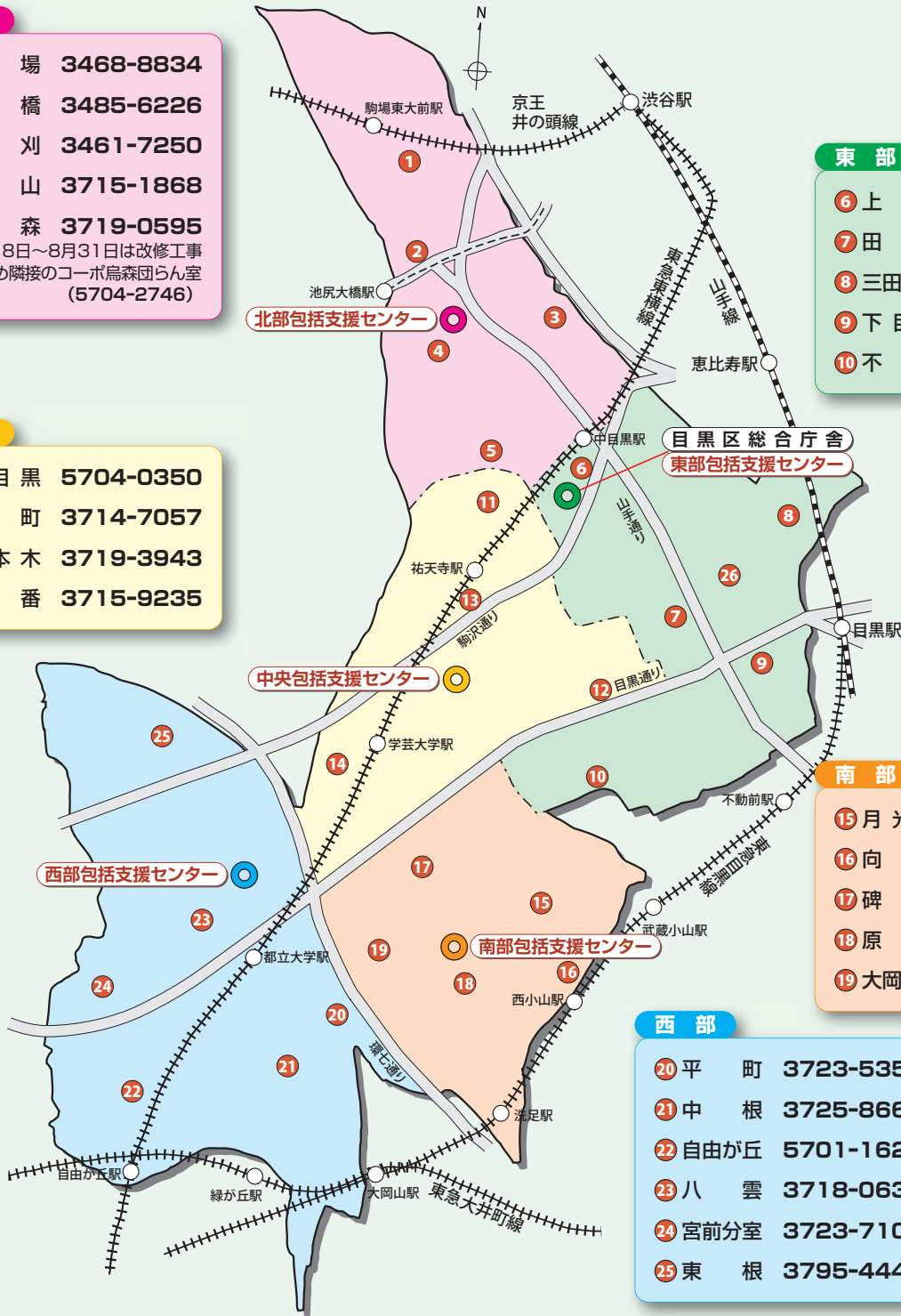
- ⑫ 高齢者センター 5721-2291

### 南部

- ⑮ 月光原 3714-0634
- ⑯ 向原 3794-5442
- ⑰ 碑 3792-0770
- ⑱ 原町 3716-6006
- ⑲ 大岡山東 3792-8518

### 西部

- ⑳ 平町 3723-5358
- ㉑ 中根 3725-8666
- ㉒ 自由が丘 5701-1621
- ㉓ 八雲 3718-0639
- ㉔ 宮前分室 3723-7105
- ㉕ 東根 3795-4446



### 高齢者の「ちょっと気がり」なことに気づいたら、各地区の包括支援センターへ

- 北部包括支援センター……5428-6891
- 東部包括支援センター……5724-8030
- 中央包括支援センター……5724-8066

- 南部包括支援センター……5724-8033
- 西部包括支援センター……5701-7244