

福島区地域包括支援センターだより

福島区地域包括支援センターは
住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けることができるように
支援を行う高齢者の相談窓口です。



熱中症は **夜** も注意！



夏になると心配なのが熱中症。
日差しの強い日中はもちろん注意が必要ですが・・・



熱中症は夜間でも多く発生しています！

原因は？？

- 日中に住宅の壁や天井に蓄えられた熱が夜間に放射される
- 昼間の活動で受けた身体のダメージが遅れて夜間に現れる
- 夜間のトイレが気になり寝る前に水分を控えてしまう
- 夜は涼しいという思い込みや節電意識でエアコンをつけない

参考：日本気象協会 熱中症ゼロへ など

夜間の熱中症予防のポイントとは！？ 裏へ→→

福島区地域包括支援センター

住所：福島区海老江6-2-22
電話番号：6454-6330
月～金曜日（9時～19時）
土曜日（9時～17時30分）
お電話、来所、お気軽にご相談下さい。

合言葉は
「あれっ？と思ったら包括へ」

高齢者の相談窓口です





ここをチェック！夜の熱中症予防

① 室温

まずは室内の気温を測りましょう
 感覚に頼らずに**温度計で確認**しましょう
 エアコンをつけて28度以下まで室温を下げましょう
 必要ならエアコンは**朝まで**つけましょう！！



② 水分補給

就寝時と起床時は水分を補給しましょう
 トイレも気になりますが水を飲んで就寝！
枕元に飲み物を置いておきましょう
 利尿作用のあるビールやコーヒーはさけましょう



③ 寝具と服装

冷感素材や麻、ガーゼ素材の寝具がオススメです
吸汗性の良いパジャマを着用しましょう
 * 汗を蒸発させて効果的に体温を下げてくれます



参考：環境省 熱中症予防情報サイト など

出張相談会を開催しています

場 所	日 程	時 間
大阪厚生信用金庫大淀支店内 住所：鷺洲2-12-10	年金支給日	午前9時30分 ～11時30分
イオン野田阪神店2階エスカレーター前 ※共催イオン薬局 住所：海老江1-1-23	毎月15日	午後2時～4時
福島区役所1階ロビー ※共催 地域自立支援協議会 住所：大開1-8-1	毎月第4金曜日	午前10時30分 ～午後1時

気になること、
心配なことを相談
してみませんか？

