

お元気でですか

No.7 (令和3年7月号 通算第161号) 黄金中央町内会高齢者部通信

～室内でも起こる熱中症 に注意！～

令和3年7月

いよいよ夏本番を迎える時期になってきました。夏本番になると心配なのが「熱中症」です。「熱中症」は、真夏の屋外で発症するイメージがありますが、寝ている時など部屋の中でも起こります。統計によると、「熱中症」による救急搬送のうち約4割が「自宅」で起こった熱中症です。

【熱中症が起こりやすい条件】

熱中症を引き起こす条件には、気温や湿度が高いなどの「環境」条件の他。高齢者、体調不良など「からだ」の条件、長時間の屋外作業など「行動」の条件があります。

* 環境 *

- ・ 気温が高い ・ 湿度が高い ・ 風が弱い
- ・ 陽射しが強い ・ 閉めきった室内
- ・ 急に暑くなった ・ 冷房機器が無い



* からだ *

- ・ 高齢者、乳幼児、肥満者 ・ 持病（糖尿病、心臓病、精神疾患等） ・ 低栄養
- ・ 脱水状態 ・ 体調不良（二日酔い、寝不足等）

* 行動 *

- ・ 激しい運動 ・ 慣れない運動 ・ 長時間の屋外作業 ・ 水分補給がしにくい

* その他 *

マスクの着用も熱中症のリスクが高まります。マスク着用時はいつも以上に水分を補給するなど対策を。（（専門家によれば、“” マスク着用はウイルスの感染を防ぐことなので、屋外で人がいない場所や、広い公園などでは外して呼吸が楽になるよう心がける事が大事”と指摘しています））

【熱中症を引き起こす可能性】

室内では、閉め切った部屋や風通しが悪い場所で、熱中症の危険性が高くなります。調理な

ど火を使う時、入浴時や寝る時も要注意です。扇風機やエアコンを使用して、室温を適度に下げましょう。湿度が高い時は除湿器なども活用しましょう。

【ポイントと対策】

寝室（寝る時）

・冷房機器を使う ・寝る前に水分補給 ・枕元に水を置く

ベランダや庭（作業時）

・こまめな休憩 ・水分補給 ・帽子をかぶる ・冷却グッズの活用

部屋で過ごす時

・湿度、温度計を確認 ・喉が渇く前に水分補給 ・冷房機器を使う

お風呂（入浴時）

・入浴前後に水分補給 ・換気をする ・お湯は熱すぎない温度



§ 今、詐欺の犯人に道民が狙われています！ §

北海道警察本部 生活安全企画課からのお知らせ

4月28日に恵庭市で、現金1,100万円をだまし取られる「オレオレ詐欺」が発生したほか、5月1日～7日までの間に、千歳市、旭川市、北見市、網走市で「還付金詐欺」が発生し、被害額の合計は約700万円に上っており、まさに今、詐欺の犯人に道民の財産が狙われています。

現金1,100万円をだまし取られた「オレオレ詐欺」については、恵庭市に居住する80代女性のお宅に、息子をかたり、「業者に払う小切手の入ったカバンを盗まれた。」などというウソの電話があり、現金1,100万円をだまし取られたもので、複数の金融機関の窓口で現金の引き出しをされています。「特殊詐欺」は決して他人ごとではありません。皆さんやそのご家族も被害に遭う危険性があります。

「還付金詐欺」は、通話しながらATMを操作させられます。「オレオレ詐欺」の現金を用意する際、高額のお金を引き出すことが予想されます。皆様の気づきと声掛けが被害の未然防止につながりますので、被害に遭いそうな方を見つけた際の声掛けや警察への通報にご協力をお願いします。