

6月に入り、蒸し暑い日が増えてまいります。これからの時期は熱中症対策が重要です。熱中症を防ぐには、それぞれの場所・場合に応じた対策をとることが大切です。熱中症予防行動のポイントを再度確認して、本格的な暑さの到来に備え、夏を元気に乗り越えましょう！

①暑さを避ける

- ・扇風機やエアコンで温度を調節しこまめに確認。遮光カーテンやすだれを使用するのも◎。
- ・屋外では日傘や帽子を着用。日陰を利用して、こまめに休憩を。
- ・気温の高い時間帯の外出をなるべく控える。
- ・通気性、吸湿性、速乾性のある服装や、保冷剤、氷などで体を冷やすことは、からだの蓄熱を防ぐ効果あり！



②こまめな水分補給

- ・『のどが渇く前』に水分補給を！
- ・屋内でも水分補給は忘れずに。
- ・1日当たり 1.2 リットルが目安。
- ・入浴前後や起床後も水分、塩分補給を忘れずに！
(塩分摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう！)



③熱中症が疑われる人を見かけたら

- ・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へ避難。
- ・衣類をゆるめ、体を冷やす。(首の周り、わきの下、脚の付け根など)
- ・経口補水液の補給。(経口補水液を一度に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。医師から水分の摂取について指示を受けている場合は、指示に従ってください。)

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、
ためらわず救急車を呼びましょう！



④高齢者は特に注意が必要です

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が低下し、暑さに対するからだの調節機能も低下しているため、十分注意しましょう。



おとしより相談センター

住み慣れた地域で安心した生活を続けられるよう、区内6カ所(京橋、日本橋・人形町、月島・勝どき・晴海)に設置され、高齢者のみなさんの相談・支援を行う中核機関です。

▶相談日および相談時間

毎週月曜日から土曜日 9時から18時まで

※祝日・休日および年末年始はお休みです。

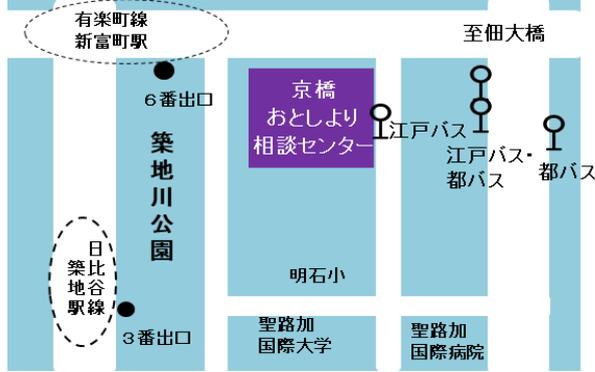
緊急の場合は、上記の曜日・時間外においてもご連絡いただけます。

京橋おとしより相談センター

〒104-0044

中央区明石町1-6 リハポート明石等複合施設1階

TEL:03-3545-1107 FAX:03-3545-1108

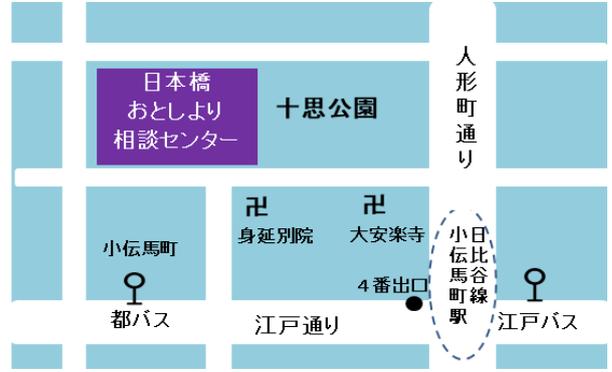


日本橋おとしより相談センター

〒103-0001

中央区日本橋小伝馬町5-1 十思スクエア1階

TEL:03-3665-3547 FAX:03-3665-3548



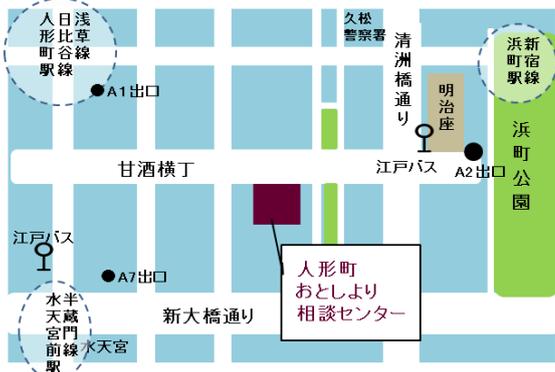
人形町おとしより相談センター

〒103-0013

中央区日本橋人形町2-32-4

日本橋医師会人形町ビル 1階

TEL:03-5847-5580 FAX:03-3665-6666

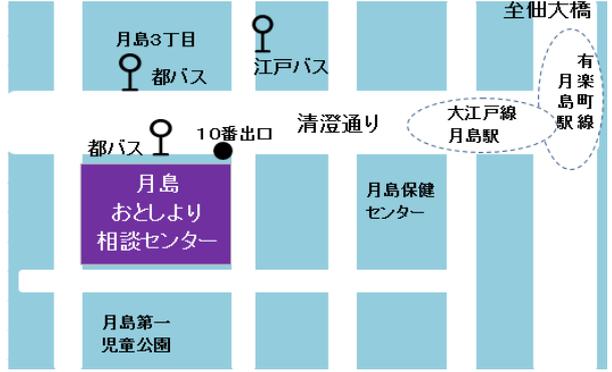


月島おとしより相談センター

〒104-0052

中央区月島4-1-1 月島区民センター1階

TEL:03-3531-1005 FAX:03-3531-9198

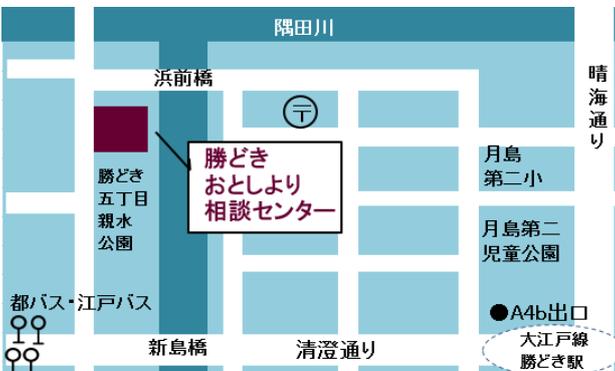


勝どきおとしより相談センター

〒104-0054

中央区勝どき5-1-17 勝どき ザ・リバーフロント1階

TEL:03-6228-2205 FAX:03-5548-1771

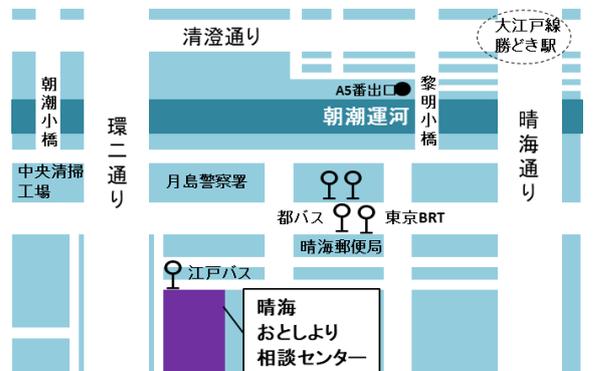


晴海おとしより相談センター

〒104-0053

中央区晴海4-8-1 晴海区民センター1階

TEL:03-5547-4871 FAX:03-5547-4887



サポ電だより

認知症サポート電話（中央区介護保険課地域支援係内）

認知症について、心配なこと、ちょっと聞きたいこと等にご利用ください。

どなたでもご利用できます。匿名でもかまいません。保健師などの専門職がお答えします。



☎03(3546)5286 (直通) * 祝日、年末年始を除く平日 8時30分～17時