

# ほうかつ健康だより 清寿苑 7月

令和7年7月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905



近年の温暖化により、熱中症が増えています。

また、重症熱中症で運ばれてくる多くの高齢者が

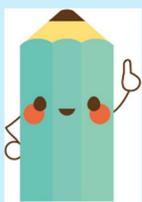


「自分は熱中症にはならないと思っていた」とおっしゃいます。

 高齢者は体内の水分量が若い頃より少なくなっているうえ、のどの渇きを感じにくくなる為、知らないうちに脱水状態に陥りやすく、熱中症のリスクが高まります。



## 熱中症予防の基本



◇水分補給

◇暑さを避ける

※便利に見えるアイテムは、使用方法に注意が必要です！



## メントールの冷感スプレー

メントールは皮膚の冷感受

容体を刺激して、実際の温度に関係なく「冷たい」と感じさせる成分ですが、体温そのものを下げる効果はありません！

ん！



～経験者の声～

「真夏に1日だけスプレー使って外仕事していたら、水分どれだけ摂っても汗が出ず、熱が体にずーっとこもる感覚が続いて、最終的には手が震えてズボンのベルトが外せないくらいまでになった。」



## 冷却スプレーや冷感タオル

感覚的に涼しく感じるだけで体温の降下は瞬時的で持続的ではないことが多いです

## 塩分タブレットやスポーツドリンク

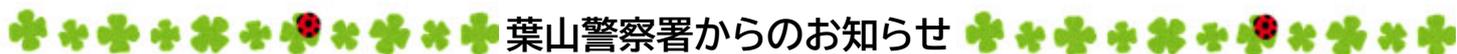
過剰摂取すると、塩分や糖分による高血圧や胃腸への影響が心配です。高齢者や基礎疾患のある方は特に注意が必要です

## 掛け扇風機の長時間使用

気化熱による冷却作用はありますが、長時間使うと潜在的な脱水が進行するので、注意が必要です



【出典】Yahoo!ニュース 突然の猛暑！熱中症にメントール、冷感スプレーは効く？注意が必要なグッズとは



葉山警察署からのお知らせ

特殊詐欺被害が急増中！！

神奈川県内では今年も、

オレオレ詐欺 と 還付金詐欺 の発生が増えています。

お金を要求する電話 = 詐欺！

対策として、在宅中もご自宅の固定電話を、

常時、留守番電話設定・国際電話不取扱い手続き

をするなどの対策をしましょう。

葉山警察署 046-876-0110

今いま  
だけども設定  
留守電に！  
😊

