

ふれあい通信

第377号

令和3年8月1日

発行

社会福祉法人


姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

巣ごもり熱中症に注意！

「巣ごもり熱中症」とは、

巣ごもり生活で暑さに慣れていないために引き起こされる熱中症のことです。



新型コロナウイルスの感染拡大により、外出自粛による自宅での巣ごもりが続いており、体が暑さに慣れていない状態です。その状態で急に暑くなった時に、買物などで外に出ると熱中症になるリスクが高まります。

夏バテは「かくれ脱水」かも？

夏になると夏バテになり、疲れやすくなったり、食欲が落ちたりします。それは「かくれ脱水」かもしれません。

脱水症になりかけているのに、有効な対策が取れていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。放っておくと、熱中症に繋がることがあります。日頃から

こまめに水分補給（経口補水液）を心がけましょう。



こんな状態は要注意



- ・指先が冷たい。
- ・食欲が低下した。
- ・爪を押した後、白からピンクに戻るまでに、3秒以上かかる。
- ・口の中が渇く。
- ・舌の表面に光沢がなく、赤黒く乾いている。
- ・皮膚がかさついて、乾燥が目立つ。
- ・手の甲をつまんで離すと、痕が3秒以上残る。
- ・めまいや立ち眩みがある。

現在のコロナ禍における新しい生活様式の中で、熱中症になるリスクは高くなっています。マスク着用時には、強い負荷のかかる作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的に外し、休憩することも必要です。また、毎朝の検温は健康管理に繋がりに、熱中症予防にも有効です。



日頃から自分の身体を知り、

暑い夏を乗り越えましょう！

福祉総合相談

専門ワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は…

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)