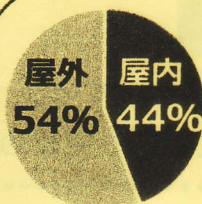
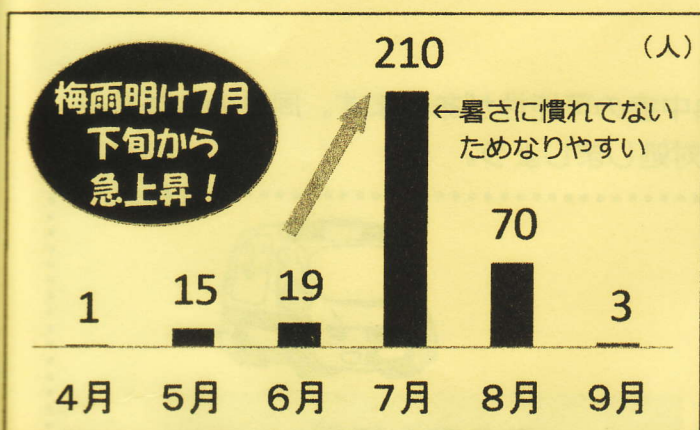


熱中症を予防しよう！

前橋市の熱中症救急搬送者数

318人 (平成30年4月～9月)



屋内でも注意！

去年前橋市で救急搬送された方のうち44%が屋内で発症しています。



高齢者・こどもは特に注意！

体温調節機能が上手く働かないため熱中症になりやすいです。

熱中症の予防法



体調管理

熱中症予防の大前提！

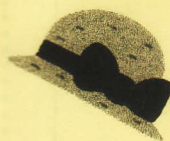
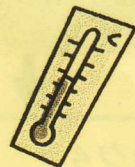
体調不良だと熱中症になる危険性は高まります。
屋外で運動、活動をする日は特に注意してください。

◎こんな状態は避けましょう→睡眠不足、栄養不足、朝食欠食、二日酔い等



水分補給

- ◎のどが渇く前に、こまめに水分補給（特に、起床時・入浴前後・就寝前）
- ◎1日あたり1.2リットルの水分補給
- ◎汗をかいたら塩分補給
- ◎アルコール飲料以外で水分補給



暑さを避ける

- ◎我慢せずに冷房を入れる
- ◎風通しを良くし、室温は28℃前後に
- ◎部屋に温度計を置きこまめに確認
- ◎外出時は日傘、帽子を着用し、天気の良い昼下がり避ける
- ◎風通しの良い服装にする



声の掛け合い

- ◎集団活動時はお互いに体調を配慮し合う
- ◎時間を決めて、計画的に休憩をとる
- ◎体調不良は正直に申告する



急に暑くなった日、活動の初日は特に注意

熱中症の症状

軽度

めまい・筋肉痛
気分が悪い

中等度

頭痛・だるい
意識が何となくおかしい

重等度

けいれん・返事がおかしい
まっすぐ歩けない・体が熱い

熱中症の応急処置

暑い環境にいる時やその後に起こる体調不良は、熱中症の可能性があります。周りの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて状況を確認めて対処しましょう。

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

はい

チェック2

意識がありますか？

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ身体を冷やす

チェック3

水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック4

症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息を
とり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ身体を冷やす

いいえ

医療機関へ



○応急処置のポイント

- ・ 涼しい場所へ避難
 - ・ ベルト、ネクタイ、下着をゆるめる
 - ・ 氷のうなどで、首、わきの下、足の付け根を冷やす
 - ・ 身体に水をかける
 - ・ 冷たい水を持たせて自分で飲ませる
- ※意識がない人には無理に水を飲ませない

※熱中症の症状のある人を休ませるときには
一人にせず、必ず誰かが付き添いましょう

〈熱中症情報に関するHP〉

○環境省 熱中症予防情報サイト
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

○気象庁 高温注意情報
<http://www.data.jma.go.jp/fcd/yoho/data/kouon/>

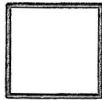


〈問い合わせ先〉前橋市保健所 健康増進課
前橋市朝日町3-36-17（保健センター3階）
TEL：027-220-5784（平日8:30～17:15）
FAX：027-223-8849

認知症を予防しよう！

～脳いきいき！元気生活のすすめ～

① 認知症とは

認知症とはいろいろな原因で  の細胞が壊れて認知機能が低下したために生活する上で支障が出ている状態。

アルツハイマー病

約50%

脳血管性認知症

約15%

レビー小体型認知症

約15%

② 認知症の症状

認知症状（中核症状）

◎記憶障害

物が覚えられない

◎見当識障害

人の顔や場所がわからない

◎遂行機能障害

慣れ親しんだ生活行為ができない

◎思考・判断力の障害

行動・心理症状

環境や心理状態、本人の性格・身体要因が加わって起こる

行動症状

徘徊

多動

妄想

不潔行為

暴言・暴力

心理症状

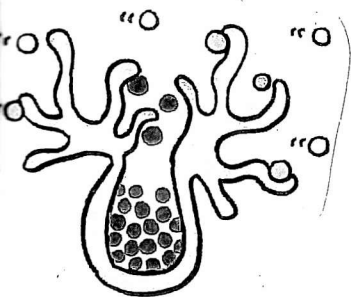
不安

抑うつ

妄想

幻覚など

【記憶障害のイメージ図】

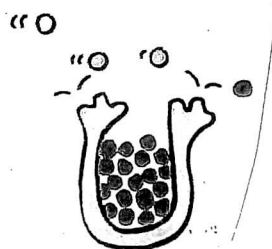


正常な老化

たくさんの情報を捕まえておくことができなくなり、ツボに移すのに手間取るようになる。



若いとき
一度にたくさんの
情報を捕まえる。



進行すると
記憶のツボが解けて
覚えていたことを忘
れる

認知症になると

手が病的に衰えてツボに収めることができなくなる。新しいことを記憶できず先ほど聞いたことを思い出せない。



脳健康度チェック ～生活習慣の見直しから～

該当する項目にチェックをつけましょう。

<動>

- ☐ 週に2～3回以上の運動習慣がある
- ☐ 家の中でこまめに動いている
- ☐ 普段の移動手段が主に歩行や自転車である

<食>

- ☐ 緑黄色野菜を毎日食べている
- ☐ 魚料理を週に2～3回は食べている
- ☐ よく噛んで食べている

<楽>

- ☐ 1日に少なくとも1回以上は、外で人と話す
- ☐ 指先や頭を使った趣味や楽しみがある

<知>

- ☐ 毎日、本や新聞を読んだり、パソコンをするなど集中する習慣がある
- ☐ 日記や家計簿などをつけている

<休>

- ☐ ストレスを感じたり、怒ることは少ない
- ☐ 夜、よく眠ることができる



-
- ☑9～12 脳はとても元気です！
今の生活習慣を続けましょう。
 - ☑4～8 脳はちょっと怠け気味・・・
☑のつかなかった項目の生活習慣を見直しましょう。
 - ☑0～3 脳を休ませすぎていませんか？
活発な生活を心がけ、脳を元気にしましょう。

認知症予防のための10か条

- ① 塩分と動物性脂肪を控えた **バランス** のよい食事を
- ② 適度に **運動** を行い、足腰を丈夫に
- ③ **深酒** と **タバコ** はやめて規則正しい生活を
- ④ **生活習慣病** (高血圧・肥満など) の予防・早期発見・治療を
- ⑤ **転倒** に気をつけよう。頭の打撲はボケを招く
- ⑥ 興味と **好奇** 心を持つように
- ⑦ 考えをまとめて表現する習慣を **頭を使う**
- ⑧ 細やかな気配りをしたよい付き合いを **外に出る人と接触する**
- ⑨ いつも若々しく **オジャレ** 心を忘れずに
- ⑩ くよくよしないで **明るい** 気分で生活を **たくさん笑う**

財団法人 認知症予防財団

動いて！食べて！磨いて元気！の実践と、考えをまとめるなど積極的に脳

を使うことが認知症予防につながります！！

