

こんにちは



Vol.16 令和7年6月

みなさんこんにちは！旭陽ランチの河野（かわの）です。5月ごろから急に気温も上がり、熱中症のリスクが高くなってきました。熱中症予防は①暑熱順化（暑さへの慣れ）②水分補給の習慣化です。それでは熱中症とはどんな症状なのか見ていきましょう。

その体調不良は熱中症？！

高齢者に多い**非労作性熱中症**は、数日かけて徐々に悪化します。「ちょっと体が熱っぽいな」「いつもより体調が悪い感じがするな」と感じたら、熱中症かもしれません！

熱中症の主な症状

軽度	中度	重度
顔のほてり 立ちくらみ 筋肉痛 筋肉のけいれん こむら返り 大量に汗をかく	頭痛 気分の不快・吐き気 嘔吐・倦怠感・ からだがぐったりする	意識障害・けいれん 手足の運動障害 まっすぐ歩けない 高体温 汗が止まる



熱中症の症状があるときの対応策

①涼しい環境にする（室温、衣服の調整）②水分補給・塩分補給③ひと休み

警察を名乗る不審な電話に注意してください！



警察署で使われることの多い下4桁が「0110」の電話番号を表示したり、LINEのビデオ通話に誘導して警察手帳を見せたりして信用させ、個人情報を聞き出したり、捜査の一環として金銭を振り込ませたりします。
警察がLINEのメッセージやビデオ通話等で連絡を取ることはありません
ので、ご注意ください！

【発行元】旭陽ランチ(旭陽地域総合相談窓口)

旭陽ランチについてはこちら



大阪市旭区高殿5丁目10-7

06-6953-8511

(担当:河野)