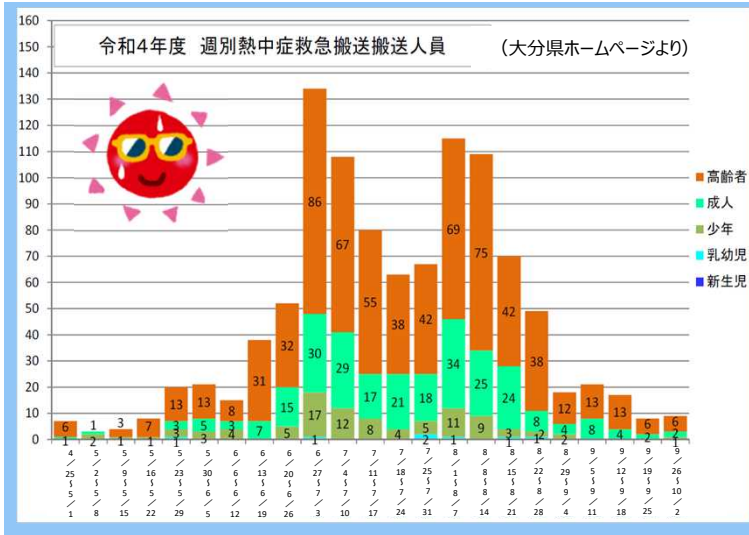


熱中症予防行動をとりましょう！

熱中症とは、例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。屋外だけでなく屋内にいても発症するため、十分注意しましょう。



熱中症は予防が大切

十分な休憩

○梅雨入り・梅雨明け直後は特に暑さ指数に応じて作業の中断・短縮・休憩時間の確保を徹底しましょう。

こまめな水分補給

○屋内でも屋外でもこまめな水分補給は大切です。「喉が渇いていなくても」作業の前後や作業中に定期的に水分を摂りましょう。

適切なエアコン・扇風機の利用

○熱中症は、屋内や夜間でも多く発生しています。エアコンや扇風機を上手に使用しましょう。目安は、エアコンの設定温度ではなく、「室温28℃」です。

熱中症が疑われたら・・・

意識の確認

○まずは意識を確認しましょう。意識がなければ、ただちに救急搬送が必要です。

涼しい場所への移動

○日陰やクーラーが効いた室内へ移動させましょう。
衣服を緩め、ぬれタオル等で体を冷やす
水分(経口補水液等)、塩分補給をする

高齢者だけでなく、成人の方も職場などで熱中症となり、救急搬送をされています。皆さんの事業所でも、互いに声を掛け合いながら、ご自身や同僚の体調の変化に注意を配って仕事をしましょう。

高齢者だけじゃない!?

ご存知ですか？“若年性認知症”

18歳から65歳に発症した認知症性疾患(血管性認知症、アルツハイマー病、前頭側頭型認知症、レビー小体型認知症など)を総称して若年性認知症といいます。

働き盛りで重要な役割を担っている世代で発症することも多いため、おかしいな…と本人が思っている、その若さゆえに認知症であると思わず、医療機関を受診しても、うつ病などと診断されてしまうこともあります。もし「認知症かも…」と思ったら、早めに相談窓口へ相談、若しくは専門医を受診しましょう！

☑ こんな変化を感じていませんか？

- スケジュール管理が適切にできなくなった
- 複数の作業を同時並行で行えなくなった
- 段取りが悪くなり、作業効率が低下した
- 取引先との約束を忘れる等、もの忘れに起因するトラブルが増えた
- 物を探していることが多くなった
- 降りる駅を間違えるようになった
- 服の組み合わせがおかしくなった
- お金を無計画に使うようになった

🌸 若年性認知症支援コーディネーターがご相談に応じます！

若年性認知症に関するお悩みをお気軽にご相談ください。受診に関する事、職場で気付いた時の対応、各種手続きの窓口へのつなぎ等、サポートします。

☎ 電話 097-552-6897(10～15時(火～土))
✉ メール jakunen.oita@gmail.com

🌸 「おおいた認知症情報サイトおれんじ」をぜひご覧ください！

大分県の認知症に関する情報をまとめています。相談窓口、専門医療機関、インタビュー等を分かりやすく掲載！

こちらから➡



【問い合わせ先】 大分県高齢者福祉課 TEL 097-506-2767