

心が開けば口が開く、口が開けば心が開く、心が開けば社会が明るくなる

講演会

参加無料

地域で防ぐ誤嚥性肺炎

高齢者の医療と介護に関わる多職種に向け
講演会を開催します。

7/23(日)

10:00~11:45



会場：健康の森 さくら(健康医療介護総合支援センター、神鳥谷 2251-7)

対象

歯科医師、医療機関職員、介護保険施設職員、ケアマネジャー
など高齢者の医療と介護に関わる方、また関心のある市民な
ど100人程度

申込み方法

右側の QR コードから、また裏面ファックス申込書や
下記の高齢生きがい課までお電話で



講師：米山 武義 (よねやま たけよし) 氏

歯科医師、歯学博士、医学博士

1991年に米山歯科クリニックを開業。高齢者に対する口腔ケアの重要性に着目し、介護施設で口腔ケアと誤嚥性肺炎の関連を研究し口腔ケアの有意性を示唆した。訪問診療などにも力を入れており、約40年にわたり在宅医療をサポートしている。



主催：小山歯科医師会 共催：小山市

お問合せ：小山市高齢生きがい課 在宅医療介護連携係 ☎0285-22-9853

講演会

地域で防ぐ誤嚥性肺炎

ファックス申込書

(☎0285-22-9543)

令和 5 年 月 日

ふりがな	
氏名	
年代	10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代以上・その他
住まい	市内・市外
職種(立場)	医療系・介護系・一般市民・行政
講師へのご質問がありましたらご記入ください。	

《 申込先 》小山市 高齢生きがい課 在宅介護医療連携係

《 申込締切 》令和5年7月14日(金)

高齢者のための熱中症対策

監修：中京大学スポーツ科学部教授/医師/医学博士 松本 孝朗先生

高齢者は加齢とともにカラダの水分量が減ったり、温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。

ご本人および周囲の方は、以下のことを気にしながら、熱中症対策をおこない、暑い時期を乗り切りましょう。

室内における熱中症の原因

加齢によるカラダの変化

体内の水分量の減少

老化による体内の水分量の減少は、汗をかく量の低下をまねき、過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。

暑さを感じにくい

温度に対する感受性も低下するため、暑さを自覚しにくくなります。

のどの渇きを感じにくい

「口渇中枢」の機能が低下するため、脱水状態においても、のどの渇きを感じにくくなります。



巣ごもりによる暑熱順化不足

外出自粛の影響で、例年に比べ外出を避けたり、屋外での運動の減少していることなどから、夏季に向けての汗をかく能力の向上(暑熱順化)ができていない場合があります。



熱中症予防のポイント

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

暑さを避けましょう

暑い日は、涼しい服装や日傘・帽子の使用を心がけることが大切です。少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動するようにしましょう。



室内環境を整えましょう

エアコンを使用する際は、28℃を目安に温度設定をしてください。多人数が入り出すような屋内空間では、窓やドアなど2カ所開けた状態で(換気)、空調を作動させましょう。



こまめに水分補給

汗をかき体温調節をするためにもカラダの水分量の維持はかせません。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



日頃から体調管理

普段から「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で規則正しい生活を意識し、体調管理に努めましょう。



水分+電解質の補給を心がけよう

カラダの水分量を維持するためには、体液に近い成分のイオン飲料がおすすめです。ナトリウムなどのイオン(電解質)を適切な濃度で含んでいるのでカラダに負担をかけず体内に素早く吸収されます。さらに、尿として排出されにくく、水と比べても体内保持率が高いイオン飲料は、長時間カラダを潤し続ける特性があり、水分補給に適しています。

飲料別体内キープ力比較



飲んだ後、2時間座り続けた間、飲んだ量のうちカラダに残った割合。
出典:Doi T. et al : Aviat Space Environ Med(2004)を改変

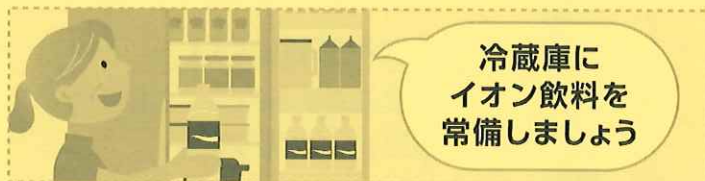
こまめに補給しましょう

効率の良い水の飲み方(各回:約150ml)



1日に飲料として摂る水分は、1,200ml程度が目安となります(汗を多くかく場合は、多めに摂る必要があります)。ただし、一度に飲んでも余分な水分は尿へ排出されるため、1日に8回くらいを目安にすると良いでしょう。ただし、お茶やコーヒー、アルコールは利尿作用があるので注意しましょう。

出典:一般財団法人 長寿社会開発センター「元気に夏を過ごそう アクティブシニアの体調管理」より



活動前のプレクーリングで熱中症対策

アイススラリー
摂取



近年、暑熱順化や水分・電解質補給に加え、アイススラリーを用いて「深部体温を下げる」という新しい熱中症対策が注目されています。水分、電解質を含む冷凍飲料(アイススラリー)を活動前に摂取したところ、深部体温の上昇を抑えたという報告があります。



アイススラリーとは、細かい氷の粒子が液体に分散した流動性のある氷で、通常の氷に比べ、結晶が小さいという形状によって、うまく深部体温を低下させます

監修: 中京大学スポーツ科学部教授/医師/医学博士 松本 孝朗先生

日本スポーツ協会熱中症予防研究班メンバー/環境省 熱中症環境保健マニュアル編集委員(2018年)

専門:環境生理学、運動生理学、スポーツ医学、内科学

制作: 大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部

小山市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。



小山市



Otsuka 大塚製薬

小山市公式HP



熱中症情報発信中



第34回 社会福祉法人 洗心会

納涼祭



8/5(土)

午後5時～8時

住所:小山市出井1936

電話:0285-25-2817



※雨天決行

催し物・模擬店・打上花火