

地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター

熱中症予防のために

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。

～ 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。

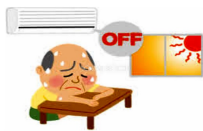
○のどの渇きを感じにくい

「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。



≪ 熱中症の予防のために ≫

暑さを避ける



室内では、...

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認



外出時には、...

- ・日傘や帽子の着用
- ・日傘の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は外出をできるだけ控える



こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。

1日に飲料として摂る水分は、1，2リットル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、1，2リットルを1日8回くらいに分けて補給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。



地域包括支援センター相談窓口

津山本所（津山総合支所内） 0225-68-3780

豊里分室（豊里総合支所内） 0225-76-4811



見守り 新鮮情報

SNS上に通常約6千円のシャンプーが**初回**500円で購入できるとの広告があり、クレジットカード決済で注文した。再度購入しようと思い同じ広告を見たところ、注文を確定する画面の上方に、**細かい文字**で「**5回継続購入**」の記載が一部分だけ見えているのに気付いた。

画面をスクロールしなければ全体が表示されず、前回は**気が付かなかった**。事業者**解約したい**と伝えたが「5回継続購入の条件は明記されている」と言われ**断られた**。

(当事者：60歳代 男性)

5回購入が条件!?



©Kurosaki Gen

本当にお得? 注文確定の前に 契約内容をしっかり確認

ひとこと助言

しっかり
確認しよう



見守るくん

- ネット通販の注文画面では「初回限定」などとお得感を強調した表示に比べ、購入条件が小さく表示されていたり、気付きにくい場所に表示されていたりして、分かりづらいことがあります。画面の隅々まで見るなど注意が必要です。
- 注文を確定する前に、定期購入が条件になっていないかを確認し、定期購入が条件の場合、継続期間や支払うことになる総額など契約内容もしっかり確認しましょう。
- 特定商取引法が改正され、事業者は最終確認画面で、注文内容を明確に表示しなければならなくなりました。誤認させる表示により消費者が申し込みをした場合は、契約を取り消せる可能性があります。
- 困ったときは、すぐにお住まいの自治体の**消費生活センター**等にご相談ください(消費者ホットライン188)。