

低体温症（深部体温）に注意！！



体温には深部体温と皮膚体温(体温計で測る体温)があります。

低体温：○体の中心温度、つまり直腸温が 35° を下回り、体の機能が正常に維持できなくなることです。

○重度になると凍死につながる恐れがあります。

○日本における凍死は、屋内で 65 歳以上の方が 80% を占めるといわれています。

○凍死は非常に寒い所だけではなく、気温 15～19 でも発症することもあるそうです。

① **症状：**体が冷える事で激しい振るえや意識障害が起こり、悪化すると呼吸や心臓が止まる恐れもあります。

体が激しく震える事で体温を下げようとします。

※⇒震えが止まるとエネルギーを使い果たし、命を落とす危険があります。

② **低体温を防ぐにはどうしたらいいの？**

まだ、体が震えているうちに対策をすることが重要です。

✦ **処置** ○体が激しく震えてきたら、まず、温かい場所へ移動。衣服が濡れていたら、濡れた服に着替えさせ、毛布やブランケットで体を包みましょう。

○衣類をたくさん重ね着をさせ、帽子やマフラーで体温を下げないようにしましょう。

○温かい食べ物や温かい飲み物を摂らせましょう。

※ただし、アルコールは血管を広げ、熱を放散させます。

③ **低体温の改善は体を冷やさず、体を温める生活をしましょう。**

✦ **入浴：**1 日に 1 回はお風呂に入って体温を上げましょう。

※シャワーではなく、必ず 5～10 分湯船につかりましょう。

✦ **白湯：**朝夕にコップ 1 杯の白湯を飲みましょう。

※朝は 1 日の中でも最も体温が低いので、体を温める為に白湯を飲みましょう。

✦ **運動：**スクワットで下半身の筋力をつけ、血行を良くしましょう。

◆ **腹巻やカイロ、湯たんぽなどで体を冷やさないようにしましょう。**



神奈川県警本部 特殊詐欺防止 スローガン

「私たちはダマされません！」

これは高齢者による高齢者のための雄叫びだ。

☞ **電話勧誘詐欺対策！！**

★いつも、留守番電話を「御用の方はメッセージを録音…」

★迷惑電話防止機能を「詐欺防止のため録音させて…」



新しい職員紹介
田中 砂織 (看護師)
趣味はヨガ、猫のまるちゃん、
休日はポーズでリラクセス。
仕事は慣れないことばかりですが、
早く戦力になるよう頑張ります。



衣笠第一地域包括支援センター 緊急時 24 時間対応

所在地 横須賀市衣笠栄町 4-14 共楽荘内

電話 046 (851) 1963

担当地域：平作・池上・金谷・阿部倉・衣笠栄町・小矢部 2 丁目、4 丁目