

ねっ ちゅう しょう 熱中症



とは、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体温調整機能が崩れたりすることなどによって、体内に熱がこもった状態のことです。熱中症は真夏のみ起こるものではありません。5～6月の暑い日にも熱中症に陥るリスクがあり、注意が必要です。なかでも高齢者は、若年者より重度の熱中症にかかりやすく、特に注意が必要だといわれています。

熱中症の原因

熱中症は、あらゆる要因によって引き起こされます。熱中症の原因は大きく、環境的要因・身体的要因・行動的要因の3つに分けることが可能です。

環境的要因

- ・ 高気温
- ・ 高湿度
- ・ 強い日差し
- ・ 風が弱い
- ・ 閉め切られた室内
- ・ エアコンをかけていない部屋
- ・ 急激に気温が上昇した日（季節の変わり目など）

身体的要因

- ・ 高齢者
- ・ 乳幼児
- ・ 肥満のかた（熱が体内にこもりやすい）
- ・ 糖尿病（浸透圧利尿※による脱水症状に陥りやすい）
- ・ 下痢などによる脱水状態
- ・ 二日酔いなどの体調不良

行動的要因

- ・ 激しい筋肉運動
- ・ 屋外での長時間作業
- ・ 水分補給のできない状態

※浸透圧利尿とは…人間の体は血管内から水分やナトリウムが再利用される仕組みを持っています。しかし、インスリン不足による高血糖状態になると、本来再吸収されるべき水分やナトリウムが尿として排出されてしまいます。これを浸透圧利尿といいます。

高齢者に熱中症が起きやすい原因

1. 体温調節機能の低下、虚弱体質など

高齢者が熱中症になりやすい原因の1つが、体温調節機能の低下です。また体力低下、低栄養などによる虚弱状態（フレイル）に陥っていると、熱中症が起きた際の回復力が弱いため、すぐに対処しなければ重症化のリスクがあります。

2. 暑さ・喉の渇きに対する反応の鈍さ、もしくは認知症で環境調節ができない

高齢になると暑さや喉の渇きを自覚しづらくなることが増えます。そのため一般的には暑いと感じるほど高温の部屋でも、暑さに気付かず長時間過ごしてしまい、熱中症になることがあります。また認知症を発症されている場合、気温に対して適正な服装をできなかったり、自分で室温をコントロールできなかったりするため、熱中症に至るケースがみられます。

3. 温度が高いことは認識しているがエアコンを使いたくない

高齢者の中には、エアコンや扇風機の風を嫌がり、温度調節をしたがらないかたも見受けられます。昔はエアコンがなくても窓を開けて家の風通しをよくすれば、夏を過ごせましたから、いまだにその感覚でエアコンをつけない主義をもつた人もいます。しかし温暖化が進む現在は、熱中症を引き起こしやすい環境になってきており、注意が必要です。

熱中症予防のチェックリスト

- ✓ エアコン・扇風機を上手に使用している
- ✓ 部屋の温度を測っている
- ✓ 部屋の風通しをよくしている
- ✓ こまめに水分・塩分を補給している
- ✓ シャワーやタオルで体を冷やす
- ✓ 暑い時は無理をしない
- ✓ 涼しい服装をしている（外出時には日傘、帽子）
- ✓ 涼しい場所・施設を利用する
- ✓ 緊急時・困った時の連絡先を確認している

環境省熱中症予防情報サイトはこちら↓



<https://www.wbgt.env.go.jp/>

※令和7年度の暑さ指数（WBGT）・熱中症警戒アラート等の情報提供は、4月23日（水）から開始予定

お元気でですか？

5月



坂出市
愛育会