



ねっ ちゅう しょう 熱 中 症

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

高齢者は特に注意

高齢者は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。通常、脳が暑いと判断すると、体は自律的に皮膚の血流量や汗の量を増やして、体内の熱を周囲に逃がそうとします。しかし、老化が進むとこれらの増加の開始が遅れ、体温上昇に伴う増加の割合も小さくなります。そのため、高齢者は若者に比べて体の熱を周囲に逃がす熱放散能力が低く、深部体温が上昇しやすくなります。

それ以外にも、高齢者は温度に対する感覚が弱くなって「暑い」と感じにくくなったり、体内の水分量が減少していたり、のどの渇きを感じにくくなったりすることで、熱中症にかかりやすくなります。

対策

1. 「気温や湿度を」計って知ろう

高齢者のかたは体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、今いる環境の危険度を知りましょう。

2. 「室内を」涼しくしよう

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

3. 「水分を」計画的にとろう

高齢者のかたは体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。キュウリやナスなど、水分を多く含む食材を、食事に取り入れるのもよいですね。

4. 「お風呂や寝るときも」注意しよう

入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくとうよいでしょう。

5. 「お出かけは」体に十分配慮しよう

外出時は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。服装を工夫する他、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。

6. 「周りの人が」気かけよう

高齢者のかたは自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいというえ、体調の変化も我慢をしてしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気かけ、予防対策を促してあげましょう。

お元気で すか？

7 月



坂出市
愛育会