

節電の夏 熱中症に注意を！！

高齢者編

熱中症を起こしやすい人

- ・ **高齢者**
- ・ 乳幼児
- ・ 肥満の人
- ・ 慢性疾患のある人
- ・ 体調の悪い人
- ・ 暑さに慣れてない人
- ・ 屋外での活動が多い人

高齢者の熱中症の実態

- ◆ 熱中症による救急搬送者の約50%が高齢者
- ◆ 熱中症死亡者の約80%が高齢者
- ◆ 死亡者の発生場所は約50%が自宅

高齢者の特徴

暑さを感じにくい
(温度センサーが鈍くなる)

汗をかきにくい
汗をかくと塩分が出ていきやすい(塩分損失しやすい)

発汗機能も老化する。
発汗の老化は足から始まる

水分が足りてないのに喉が渴いた実感がわきにくい

筋肉量、腎機能の低下で尿の濃縮ができなくなる
⇒尿量の増加
⇒トイレ回数が増加

体内の水分量が少ない(55%)

対策

どうしたらええんじゃろか？

ここが大切★



気温が28℃を超えないようにしましょう！

気温が28℃以上になると、人間は衣服を着ている影響で、人間の皮膚温(裸で33℃くらい)を超えてしまうのです。皮膚温を超えると、体から熱が逃げていかず、熱がこもり、熱中症になりやすくなります。

対 策

のどが渇かなくても、こまめに、水分を取りましょう。

一日に必要な水分の目安は、2500ml(汗をかかない成人男性で食事での摂取含む)その内、飲み水として最低1200mlは摂りましょう。夏場や汗をかいたり、運動する時はもっと必要になります。スポーツドリンクも活用しましょう。

一気に飲まず、1回にコップ1杯程度を分けて飲みます。例えば、3食の食事の他に起床時、10時、15時、入浴前後、寝る前に飲むと必要量が摂取できます。



トイレ回数が
増えるのが
嫌やなあ…



尿の量が減るのは要注意なの。
水分摂取し血流量が増えることで体温が
上がるのを防ぐ効果もあるのよ。

暑さに備えた体づくりをしましょう。

熱中症が起こりやすいのは、梅雨の合間の突然気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日。5月頃から少し汗をかくくらいの運動を1日30分間、1～8週間行いましょう。体が暑さに慣れやすくなります。運動直後にたんぱく質と炭水化物を多く含んだ食品(牛乳など)を摂取するとより高い効果が得られます。

少しでも体調の変化があれば誰かに伝えましょう。

無理は禁物です。食欲があるか、十分な睡眠がとれているか、尿は出ているか等をチェックしましょう。わかりやすい場所に緊急連絡先を貼っておきましょう。



家で気をつけること

- * 温度計を置き、室温をチェックしましょう。
- * 室温は28℃まで(エアコンの設定温度ではない)になるよう、エアコンや扇風機を活用しましょう。
外の気温が28℃以上の時は、窓を開けると外気が入ることで熱中症を起こすことがあります。
- * 通気性のよい、吸湿・速乾の衣服を着用しましょう。
- * 保冷剤、氷、冷たいタオル、シャワーなどで体を冷却して体温を下げましょう。
冷やす場所は、腋の下や太ももの付け根、頸部などの太い血管がある所です。おでこは×!
- * 直射日光が入らないよう、すだれや植物のカーテンをしましょう。
- * 熱帯夜(日最低気温が25℃以上)には注意しましょう。

外出する時気をつけること

天気予報より、炎天下は4～5℃高いんです!!

- * 通気性がよく、吸湿・速乾の衣服着用しましょう。
- * できるだけ日陰を歩きましょう。
- * 日傘や帽子で直射日光に当たらないようにしましょう。
- * 水分を携帯し、室内以上にこまめにとりましょう。
- * 暑いと感じたら、涼しい店や建物へ避難しましょう。



参考資料：環境省熱中症環境保健マニュアル、平成24年度環境省熱中症に係る自治体等担当者向け講習会資料、厚生労働省パンフレット「熱中症を防ぐために～皆さまに取り組んでいただきたいこと～」より一部改変