

熱中症の予防方法



厳しい夏の暑さから大切な命を守りましょう！

お年寄りは熱中症に特に注意が必要です。熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）です。日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも多く発生しています。家族や周りにいる人たちも、暑ければいつでも起こる危険があると思って日頃から注意をし、積極的に声を掛けて下さい。

なぜ、お年寄りは熱中症にかかりやすいのでしょうか？

体内の水分不足

体の中の水分量が若者と比べると低いいため、脱水状態に陥りやすくなっています。また、体の老廃物を排出する際に、たくさんの尿を必要とするからです。



暑さを感じにくい

暑さやのどの渇きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。



暑さに対する調整機能の低下

高齢者は体温調節機能が低下しているため、体に熱がたまりやすくなります。暑い時には、若年者よりも循環系への負担が大きくなります。



頑固・無理をする



「周りに迷惑を掛けたくない」「体が冷えるのが嫌」「夏は暑いもんだ。多少は我慢」など、ついつい無理をしたり、自分の生活スタイルを変えないことがあります。しかし、体が加齢で変化しているように、真夏日や熱帯夜の増加など、以前より夏は暑くなっています。今までと同じ夏の過ごし方では、対処しきれないことを理解する必要があります。

お気軽にご相談ください

社会医療法人 松本快生会 在宅介護部門

西奈良中央病院ケアプランセンター Tel：0742-43-3013

訪問看護ステーションさわやか Tel：0742-40-1600

訪問看護ステーションなでしこ Tel：0742-47-6012

どうすれば熱中症から身を守れるのでしょうか？

5つの声かけ

温度に気を配ろう

暑さに敏感になりましょう。からだで感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。実際の気温を知ることで適切な熱中症対策が可能になります。今いるところの温度、これから行くところの温度を、温度計や天気予報で知るようにしましょう。暑くなりすぎていたら、日陰をつくったり、エアコンなどを使って適度に温度を下げましょう。ただし、冷やしすぎは禁物です。

飲み物を持ち歩こう

熱中症予防には水分補給が肝心です。いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。特にお年寄りや、のどが渇く前に飲む、こまめに飲むといった、意識的な給水を心がけましょう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。（水分・塩分・糖分などの制限のある方は主治医の先生にご相談ください）



休息を取ろう

夏に頑張りすぎは禁物です。疲れてる時は熱中症にかかりやすいので、休息をとるようにしましょう。寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。昼間も疲れを感じたら、その日の体調を考慮して無理せず、涼しい場所で休息をとるようにしましょう。

栄養を取ろう

きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。夏バテして食欲がなくなったときは、からだを冷やす夏野菜や冷やし系の料理を選ぶなど、食材やレシピを工夫して体力をつけましょう。（食事に制限のある方は主治医の先生にご相談ください）

声をかけ合おう

体力がないお年寄りや子どもは、熱中症になりやすいです。家族やご近所同士で、「水分とってる?」、「少し休んだほうが良いよ」など、声をかけ合しましょう。また、遠くにいる大切な人には、手紙やメール、電話などで伝えるのもいいですね。からだは涼しく、心は暖かく。コミュニケーションが命を救います。

