

「高齢者のための熱中症対策」

●熱中症とは？

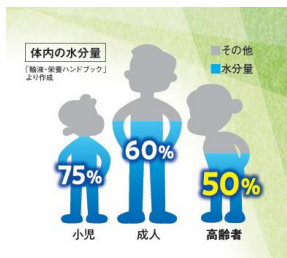
高温な環境下で発汗による体温調節等がうまく働かなくなった結果、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

●シニアは熱中症になりやすい？

熱中症患者の約8割は65歳以上の高齢者です。

高齢者は、もともと体内の水分量が不足しがちなことに加え、暑さや水分不足に対する感覚機能、からだの調整機能も低下しているので、特に注意が必要です。



● 症状が出てからでは遅い？

熱中症には、次の症状と重症度があります。

軽度 (Ⅰ度) : 頭痛、めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん(こむら返り)、大量の発汗

中等度 (Ⅱ度) : 頭痛や吐き気、だるさ、集中力の低下

重度 (Ⅲ度) : 意識障害、けいれん、高体温(40℃以上)、発汗停止

気をつけていただきたいのは、中等症から重症へは短時間で移行しやすいということです。中等症だから病院へ行けばいいと思っていると、いつの間にか重症へ移行していて、救急車でなければ間に合わなかった、ということになりかねません。



強い頭痛、吐き気、倦怠感、意識がぼんやりするなどの症状があれば、ためらわず救急車を呼びましょう！

● 予後にも注意！

熱中症による入院死亡率は年間5%ほど。これは、心筋梗塞による入院死亡率と同じくらいなんです！

脳や肝臓、腎臓などの臓器障害を起こし、入院の長期化や後遺症が残るケースも…。そうなると、高額な医療費がかかるだけでなく、フレイルも悪化します。

● すぐにできる3つの予防！

① エアコンの使用

室温が28℃を超えたら、エアコンを使用して部屋を涼しく保ちましょう！もし暑さを感じなくても、温湿度計で部屋の温度や湿度をチェックし、必要に応じて使用しましょう。就寝時もエアコンを使用しましょう。

扇風機やサーキュレーターを併用すれば、電気料金の節約にもなります！

② こまめに水分補給

1日3回の食事だけでなく、食事以外の飲み物も1.5Lを目安に必要です！のどの渇きを感じにくくとも、こまめに水分をとるように意識しましょう。水分摂取がすすみづらければ、ゼリー飲料も活用しましょう！

③ 涼しい服装・涼しい環境づくり

通気性の良い服を着たり、吸汗や速乾の機能を持った下着などもおすすめです。外出時は熱を吸収しやすい黒色を避け、白や明るい色を着てみましょう！直射日光が差し込む部屋には、外から熱が入ってこないように断熱カーテンやすだれなども活用してみましょう。



出典：

厚生労働省

環境省 など

とやの網川原薬局 作成