

熱中症に気をつけましょう

記録的な猛暑が続いた平成22年の夏は、熱中症で5万人以上の方が救急車で運ばれ、前年の10倍以上となる約200人が亡くなりました。熱中症は、とくに体温を調節する機能が低下した高齢者がかかりやすく、また、屋外だけでなく自宅でも発症します。地球の温暖化で今後も暑さが続くと考えられますが、熱中症は日々のちょっとした工夫で予防できます。熱中症にならない方法やなったときの対応を正しく知っておきましょう。

熱中症にならない③つのポイント

① 水分をよくとりましょう

高齢者はのどの渇きを感じにくいので、脱水症状を起こしやすいのです。例えば、排尿の回数が減っているのは脱水の症状です。のどが渇いていなくても、定期的に水分を補給することが大切です。目安は最低でも1日1リットル以上です。朝起きた時、夜寝る前、入浴の前後などに必ず水分をとりましょう。水分はスポーツドリンクなど吸収が速いものもありますが、水やお茶でかまいません。汗をかいたらスポーツドリンクや梅干入りの番茶など、塩分も一緒に補給しましょう。また、病気などで水分や塩分に制限のある人は、水分のとり方について主治医と相談してください。

② エアコンなどを上手につかいましょう

高齢になると暑さを感じにくくなります。温度計と湿度計を置き、室温が28℃、湿度が70%を超えないように、暑い日はエアコンなどを上手に使用しましょう。とくに夜間、温度対策をせず閉め切った部屋にいるなどが危険です。エアコンなどを使うのは電気代が気になるかもしれませんが、熱中症は命にかかります。部屋の温度調節には気を配りましょう。エアコンと同時に扇風機を回すと、空気がよく循環し、温度を高め設定しても涼しく感じられます。エアコンの風が冷たくて苦手な人におすすめです。また、電気代の節約にもなります。

③ 暑さに対処するために

- ・ **外出時は**…朝や夕方の涼しい時間帯に外出するようにし、炎天下に外に出ないようにしましょう。快適に過ごすための服装（つばのついた帽子、日傘）を選びましょう。
- ・ **食欲の低下に気をつけましょう**…体調を整え、体力を維持することも暑さ対策につながります。暑くて食欲がなくても、何か食べましょう。たんぱく質や脂肪を含む食品がおすすめです。プリンや牛乳などは少量でもエネルギーがとれます。
- ・ **家の中が高温になる場合は**…室内でも日当たりの良い場所は避けて過ごします。風通しをよくする、ぬれタオルやうちわを使用するなどの工夫を。快適な室温が保たれている公共施設に行くのも一つの方法です。暑さを我慢しないようにしましょう。

熱中症の主な応急処置

- ・ 風通しのよい日陰や、冷房の効いている場所に移動する
- ・ 衣服をゆるめて、体を楽にする
- ・ 冷やしたタオルを脇の下や足の付け根におき、体を冷やす
- ・ 自分で飲めるようなら、食塩水かスポーツドリンクを飲ませる

