

熱中症を予防しましょう！

例年、6月から9月にかけて気をつけたいこと、それは「熱中症」です。熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、身体の体温調節機能がうまく働かなくなることです。熱中症により救急搬送されたり、死亡する事例もあります。

特に、65歳以上の高齢者は、加齢の影響で身体の様々な機能が衰えてしまうことにより、熱中症にかかりやすいといわれています。また新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に、マスクを着用することでも、熱中症にかかりやすくなってしまうため、注意して生活を送るようにしましょう！



熱中症になりやすい原因とは？

1日の様々な場面で水分は失われてしまいます。

高齢者は特に、様々な原因から水分が不足しやすく、熱中症になりやすいといわれています。

1. 水分の摂取が少ないこと

- ✓ 加齢の影響で喉の渇きに気づきにくい
- ✓ 食欲がなく食事の量が減ってしまう
- ✓ トイレが心配で水分を控えがちになってしまう



2. 水分の排出（尿量）が多くなってしまうこと

- ✓ 腎臓の機能が低下して、尿の濃縮が出来なくなってしまう
- ✓ 利尿剤の服用によって尿の量が増えてしまう



3. 体内に水分を蓄えられないこと

- ✓ 加齢の影響で水分を蓄えるために必要な筋肉の量が減ってしまう



4. 体温の調節機能が衰えてしまうこと

- ✓ 汗腺が衰えて汗をかきにくくなってしまう
- ✓ 皮膚の温度センサーが鈍くなり暑さを感じにくくなってしまう



日中の気温が28℃を超える日には、クーラーなどの冷房をつけるようにしましょう。冷房がない場合には、風通しの良い服装で体温の調節をしたり、なるべく風通しの良い屋内で過ごすようにしましょう。

また、屋外で作業を行う場合には、無理はせず、こまめに休憩をとり、水分とナトリウムを補給するようにしましょう。

水分補給のポイント!

- ① 1～2時間に1回など時間を決めて、喉が渇く前にコップ1杯を目安に飲むようにしましょう。喉が渇いたと感じたときには、すでに脱水してしまっている状態なため、危険です!
- ② 運動や炎天下での作業で大量に汗をかいたりした場合には、水分と合わせてナトリウムが失われます。水分だけでなく電解質(ナトリウム・カリウム)も一緒にとりましょう。また、糖分も一緒にとることで身体の中に水分を吸収しやすくなります。
- ③ 1回に身体が吸収できる水の量は200ml程度といわれています。1回にまとめて飲むのではなく、コップ1杯の水をこまめにとることが大事です。

注意!

水分補給として、お酒を飲むことは危険なのでやめましょう!

アルコールには利尿作用があります。また、肝臓でアルコールを分解する際に身体の水分が失われてしまうため、脱水状態になってしまう危険性があります!



熱中症を予防する食事のポイント

食べ物にも水分が含まれているため、食事をしっかりとることで、水分も同時にとることが出来ます!

- ごはんや麺類などの主食、みそ汁などの汁物、野菜、海藻を使った料理にも水分が多く含まれているので、1日3食きちんと食事をとりましょう。例えばご飯は60%、みそ汁は90%が水分です。また、夏野菜は水分が多く、カリウムも多く含まれているためおすすめです。
- 果物、アイスクリーム、ゼリー、プリンといった間食からも水分を補給することが出来ます。



熱中症になってしまったら...

熱中症は屋外だけではなく、屋内でも起こる可能性があります。

- ✓ 大量の発汗
- ✓ めまい、立ちくらみ、失神
- ✓ 筋肉痛、こむら返り

などの症状が出た場合には、すぐに涼しい所に移動し、安静にして、身体の太い血管が通っている脇の下や首、太ももの付け根などを冷やし、

経口補水液を飲んで水分と電解質(ナトリウム・カリウム)を補給しましょう。

症状によっては死に至る可能性もあるため、素早い対応をするようにしましょう!

