

# 今から取り入れたい！ 熱中症対策

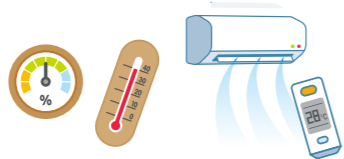
## 暑くなる前に暑熱順化を

日常生活の中で、無理のない範囲の運動や入浴により汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。



## 適切な室温・湿度を保ちましょう

室内に温度・湿度計を置き、こまめにチェックしましょう。エアコンや扇風機を上手く利用し、風通しをよくしながら室温28℃を超えないようにしましょう。



## のどが乾いていなくてもこまめに水分補給を

のどが乾いたと感じる前に、意識的に水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時には、塩分補給も忘れずに。



## 涼しい服装と日よけ対策を

体を締め付けない、涼しい服装を心がけましょう。外出の際には、直射日光を避けるために帽子や日傘を身につけましょう。



## 無理せず適度に休憩を

少しでも疲れたり体調が悪くなったら、涼しい室内に移動しましょう。すぐに室内に入れない場合は、日陰に入りましょう。

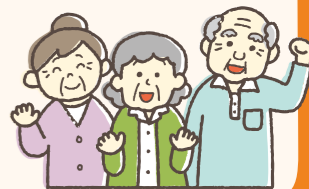


## 暑さに負けない体づくり

体力をつけるためにも、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけるようにしましょう。



# フォーラム Forum Senior Life News Letter シニアライフ通信



## 特集

# 本格的な暑さになる前に！ 早めの対策で熱中症を防ごう

気温が上がるにつれ、気をつけたいのが熱中症。7月〜8月がピークですが、まだ暑さに身体が慣れていない初夏や、湿度が高い梅雨のシーズンも注意が必要です。本格的な夏に備え、今からしっかりと対策を行いましょう。

### 熱中症による死亡者の約8割が高齢者

暑さが厳しくなると、熱中症に関するニュースや注意喚起を毎日のように目にするようになります。昨年の夏も、全国で多くの人が救急搬送されました。熱中症の症状は軽いものだと顔のほてりやめまい、全身のだるさなどですが、ひどくなると吐き気や頭痛、けいれん、失神などを引き起こし、最悪の場合は死に至るケースもあります。熱中症によって亡くなった人のうち、約8割が65歳以上の高齢者というデータがあります。高齢者は喉の乾きや暑さを感じにくく、また体温調節機能も低下しているため、熱中症になり



### 本格的に暑くなる前や、屋内でも油断は大敵

熱中症というと真夏にかかるイメージが強いですが、体がまだ暑さに慣れていない5月頃や、湿度が上がりがり蒸し暑くなる梅雨の時期にも、熱中症のリスクは潜んでいます。人は汗をかくことで体内の熱を逃がし、体温を調節しています。しかし、まだ暑さに慣れていないと、この体温調整が上手くいきませ

りやすいのです。

ん。また、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体内に熱がこもりやすくなってしまいます。環境省では、汗をかいて身体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」を推奨しています。

また、屋内であれば大丈夫とは限りません。事実、高齢者の熱中症の半数以上は、自宅で発生しています。高齢者の中には、エアコンを「電気代がもったいない」「冷えずぎて体調を崩す」などの理由で使いたがらない人も多いことが一因と考えられます。エアコンを快適に効率よく使うために、エアコンの風が直接当たらないようにする、扇風機と併用する、すだれや遮光カーテンを使うなどの工夫をするとよいでしょう。先述のよう

セットしておくなどの対策を取りましょう。

### 熱中症予防で大切なポイント

熱中症対策の基本は、とにかく暑さを避けること、そしてこまめな水分補給です。出かける時にはなるべく風通しのよい服装を選び、帽子や日傘を身につけましょう。近年は熱中症対策グッズも増えているので、それらを活用するのもいいですね。気温が31℃を超えると、高齢者はじっとしていても熱中症になる危険性が高くなります。屋外での行動は、なるべく気温の低い午前中や夕方を選びましょう。なお、35℃を超える場合は、年齢にかかわらず屋外での行動は極力避け、涼しい室内に移動してください。また、のどの乾きを感じる時には、すでに脱水症状がはじまっている状態です。のどが渇く前から、少しずつ水分をとりましょう。起床時や食事の前後、入浴の前後、就寝前など、1日の中で水を飲むタイミングを決めると習慣づけやすいです。汗をたくさんかいた時には水分と一緒に塩分も排出されているの

で、塩分も補給しましょう。

### 周囲の人が熱中症になったら？ 押さえておきたい応急処置

もし熱中症が疑われる場合は、一刻も早く応急処置を行うことが肝心です。自分自身の体調管理はもちろん、周囲の人にも積極的に声をかけを行うことが、早めの対応につながります。意識がない、あるいはもうろうとしている場合は、速やかに救急車を呼びましょう。現場での応急処置としては、まず涼しい場所に移動させて安静にさせます。その後、衣類を緩めるなどして熱を逃がし、冷却材や水のうなどで首や脇の下、足の付け根を中心に冷やしましょう。体に水や濡れタオルをかけ、うちわやおおぐのも有効です。そして少量ずつ、経口補水液やスポーツドリンクなどで水分補給を促します。自力で飲めない場合や吐き気のある場合は、無理に飲ませず、医療機関を受診しましょう。熱中症は、正しく対策を行うことで防ぐことができます。予防法と対処法を身につけ、元気に夏を乗り切りましょう。

