

## 熱中症とは？

熱中症は・・・

体温を平熱に保つために汗をかき、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされることによる障害です。高温環境下に長期間いたときに、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性がります。



## なぜ高齢者は熱中症になりやすい？

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、暑さに対するからだの調節機能が低下してくるので注意が必要です。

### ①暑さを感じにくい



温度感受性が低くなります。日ごろから温度計、湿度計をみてチェックしましょう。

### ②脱水症状をおこしやすい



からだのなかの水分が少なく、また、喉の渇きも感じにくくなるため、脱水状態になりやすいので注意が必要です。

### ③体に熱がたまりやすい



暑いと判断する力が低下してくるので、体温の上昇に伴う、発汗が遅れ、体に熱がたまりやすくなります。

## 暑さをさける

### 室内では

室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。

- ・扇風機やエアコンで温度を調整
- ・新型コロナウイルス感染症を防ぐには、冷房時でも 換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。

この場合、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・体調が悪いと感じたときは無理をせず自宅で静養しましょう



### 外出時は

- ・涼しい服装を心がけましょう。
- ・保冷剤、冷たいタオルで体を冷やす
- ・日傘や帽子の利用
- ・日陰の利用、こまめに休憩をとる
- ・夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高まるので、屋外で人と十分な距離を確保できるときは、熱中症を考慮し、マスクを外しましょう。



## こまめに水分を補給する

のどが渇く前に室内でもこまめに水分補給をしましょう。激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは水分、塩分、経口補水液\*も補給しましょう。

\*水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



## 暑さに備えた体づくりをしましょう

### 運動で汗をかく習慣を身につけ、強いからだづくり

暑くなり始めの時期から適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度を心がけましょう。久しぶりに暑い環境で体を動かす際には注意が必要です。

ウォーキング等で汗をかく習慣を身につけておくと暑さに対応しやすくなり、熱中症になりにくくなります。激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

### バランス良く食事をとる

肉や魚、野菜をしっかり食べて、たんぱく質、ビタミンなどバランスよく栄養を取りましょう。野菜や果物はミネラルや水分を多く含み、脱水症状への対策にも効果的です。汗をたくさんかいた日には梅干しなどで塩分の補給もわすれないようにしましょう。

### 暑い時期の運動の注意点

- 1.朝、夕方など涼しい時間帯を選ぶ
- 2.運動前にコップ1～2杯の水分をとる
- 3.水分を持ち歩き、こまめに飲むようにする
- 4.かかりつけ医などに相談して行う



## 熱中症かな？と思ったら

自力で水がのめない、意識が無い場合はすぐに救車を呼びましょう

軽症



大量の発汗/めまい・立ちくらみ/筋肉のこむら返り

中等症



頭痛/吐き気・嘔吐/倦怠感

重症



意識障害、けいれん、ふらふらして立てない、高体温

## 熱中症を疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

からだを冷やす

衣服をゆるめ、首の周り、脇の下、足のつけね等、体を冷やす

水分補給

水分、塩分、経口補水液等を補給する

※特に熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者の場合はより注意する必要があります。周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。