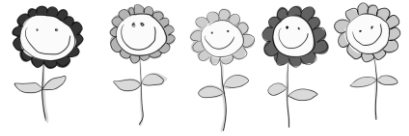


# 保健師からの へるす さぽーと No.51



## ◆熱中症とは？

テレビや新聞でも、熱中症のニュースが見られるようになってきました。

暑い環境にさらされて、体温が上昇すると大量に汗をかきます。しかし、水分を十分に補給しないしていると血液の流れに異常が起こり、様々な障害が起こります。そして症状が出た状態を「熱中症」といいます。

## 熱中症の症状

- ・めまい、失神
- ・筋肉痛、筋肉の硬直
- ・大量の発汗
- ・頭痛、嘔吐、吐き気、倦怠感
- ・意識障害、けいれん
- ・高温症 など

## ◆高齢者の熱中症の特徴

高齢者は加齢によって体内の水分量が減少しているため、脱水になりやすくなっています。寝る前だから、トイレに行きたくなるから…と我慢せず、意識的に水分をとるようにしましょう。

感覚機能も低下しているため、温度の変化やのどの渇きを感じにくくなっています。暑さやのどの渇きを感じる前に予防行動をとりましょう。

持病がある場合は体調が万全ではなく、熱中症だと気付かず、重症化してしまう場合もあります。「夏ばて」と思いこまずにかかりつけの医療機関に相談するなど、早めに対処するようにしましょう。

## ◆子どもの熱中症の特徴

子どもは体温調節機能が十分発達していないため、注意が必要です。また、晴れた日には、地面に近いほど温度が高くなるため、背の低い子どもは大人より暑い環境にいると言えます。

また、子どもは自分の症状をうまく言葉で大人に伝えられない場合もあります。ぐったりしている、機嫌が悪いなど、普段と違う様子

はないか、大人が注意してあげる必要があります。また、短時間だからといって、車に子どもだけを残すこともやめましょう。

## ◆予防法

↳熱中症にならないために

夏場の生活は熱中症にならないように、注意することが重要です。

### ①直射日光を避ける

家の中でも熱中症になります。昼間はカーテンなどを利用しましょう。

外に出かけるときは、日傘や帽子を利用します。また、日陰を利用して休憩するなど、直射日光を避けるようにしましょう。急がない用事は夕方涼しくなってから出かけるようにすることも有効です。

### ②こまめに水分補給をする

気温が高いと多量に汗をかくので、水分補給が必要です。特に高齢になると、のどの渇きも感じにくくなるため、気付かないうちに脱水になってしまいます。意識的に水分補給をしましょう。「一度に多量に」ではなく「少量を頻回に」がポイントです。1回の水分摂取はコップ1杯程度にしましょう。

度に行きましょう。

塩分は普段の水分補給では必要ありません。水や麦茶を飲むようにしましょう。また、アルコールは利尿作用があるため、水分補給になりません。イベントの際には注意が必要です。

### ③温度・湿度を確認する

体感に頼らず、温度計・湿度計を確認しましょう。室温28℃、湿度70%以下が目安です。あれば、エアコンや扇風機などを利用し、なければ窓を開けて風通しを良くするなど工夫しましょう。

## ◆対処法

↳熱中症になってしまったら

まずは、涼しい場所へ避難します。衣服を緩め、濡らしたタオルなどで体を冷やし、水分を補給します。水分を自力で摂取できない場合は、医療機関の受診が必要です。意識がない場合や呼びかけに対して返事がおかしい場合には、救急車を呼びましょう。

正しい予防法を実践し、元気に今年の夏を過ごしましょう。

ふれあい健康センター保健師