

熱中症を防ぐ3つのポイント

熱中症は、暑い環境にすることで、体液のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなるために起こり、重症の場合は命にかかわることもあります。

熱中症は次のようなときに発生しやすいことがわかっています。

気温が高い（28℃以上など）

湿度が高い（70%以上など）

風がない

直射日光にあたっている

暑さ慣れしていない

同じ気温でも湿度が高いほうがかかりやすい

暑い日が続くときより、急に暑くなったときのほうがかかりやすい（5月くらいから熱中症にかかる人がいます）



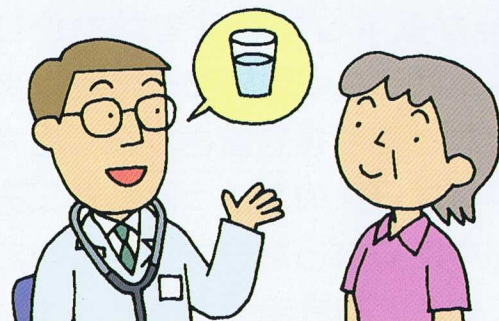
熱中症にならないために、次の3つのポイントに気をつけましょう。

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必要です。目安は最低でも1日1リットル以上です。朝起きたとき、夜寝る前、入浴の前後などに必ず水分をとりましょう。

◎どんな水分をとったらいい？

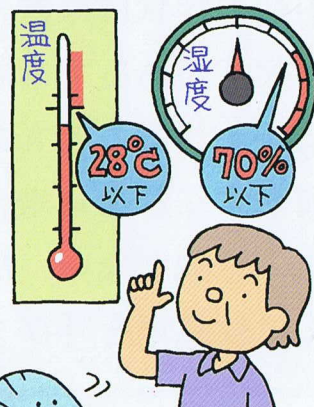
水分はスポーツドリンクなど吸収が速いものもありますが、水やお茶でかまいません。汗をかいたらスポーツドリンクや梅干入りの番茶など、**塩分も一緒に**補給しましょう。また、病気などで水分や塩分に制限のある人は、水分のとり方について主治医と相談してください。



2 エアコンなどを上手に使いましょう

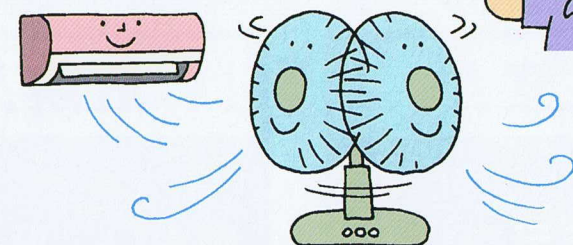
高齢になると暑さを感じにくくなります。温度計と湿度計を置き、室温が28℃、湿度が70%を超えないように、暑い日はエアコンなどを上手に使用しましょう。とくに夜間、温度対策をせず閉め切った部屋にいるなどが危険です。

☆節電も大切ですが、熱中症は命にかかわります。部屋の温度調整には気を配りましょう。



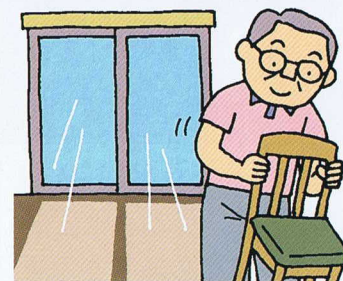
◎風の流れを工夫して

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

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。室内でも日当たりのよい場所は避けて過ごします。また、体力が落ちないように注意しましょう。

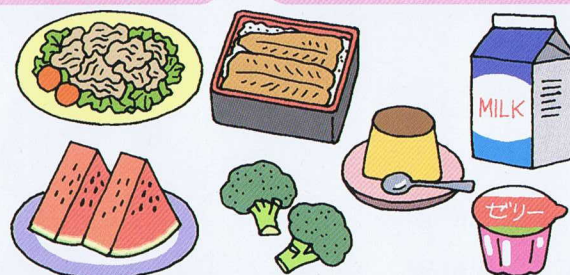


◎食欲の低下に気をつけましょう

体調を整え、体力を維持することも大切です。食欲がなくても、下記を参考に何か口にしましょう。たんぱく質や脂肪を含む食品がおすすめです。

夏バテ予防には豚肉、うなぎなどを

プリンや牛乳などは少量でもエネルギーがとれます



ビタミンCの豊富な果物や野菜も

のどごしのよいゼリーもおすすめ

◎おすすめファッション

暑さを避けるための服装を選びましょう。

つばのついた帽子で日よけ

日傘で日よけ



水筒を持参

熱を逃がしやすい白っぽい色、風通しがよく汗を速く乾かす麻や綿などの素材



扇子やうちわがあると便利

◎家のなかが高温になる場合は

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図書館などの公共施設に行くのもひとつの方法です。

◎十分な休息を

暑さをがまんしたり、無理に出かけたりしないようにしましょう。体調の変化に気をつけ、十分な休息をとりましょう。