

なんぶ保健だより

柏南部地域包括支援センター

発行

Vol.49

皆さんいかがお過ごしでしょうか。いよいよ暑い夏がやってきます。

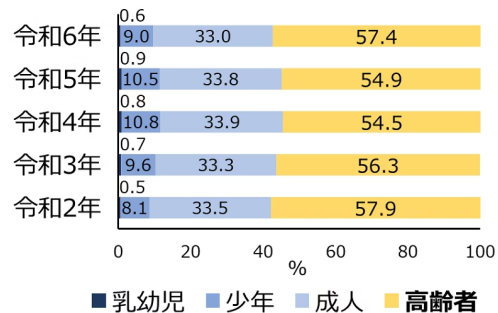
そこで注意しなければならないのが「**熱中症**」です。あらためて熱中症について勉強しましょう！

熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境により体内に熱がこもることで、電解質バランスや体内の水分が減少したり、身体の様々な臓器に障害をきたしたりする疾患です。

炎天下の夏場に起こりやすいのが特徴であり、日中の屋外のみでなく、室内や夜間帯に起きることもあります。

熱中症による救急搬送人員は近年増加傾向にあり、令和6年5月～9月の熱中症による救急搬送人員は97,578人であり、そのうちの半数以上が高齢者となっています。



総務省消防庁

高齢者の熱中症の原因

高齢者は若年者と比べて身体の調節能力が低下しており、熱中症になりやすいです。具体的な原因としては、以下3つが挙げられます。



①体内の水分が不足しやすい。

体温が上昇すると、汗による気化熱で体温を調節する仕組みがありますが、汗を十分にかくには体内の水分が必要です。高齢者の場合、成人と比べて体内の水分量がもともと少なく、また、加齢による腎機能低下から、水分量の調節能力が低下しています。そのため、体内の水分が不足しやすく、汗による体温調節が十分に働かない場合があります。

②暑さや喉の渇き等の感覚機能が低下

高齢になると、一般的に皮膚にある温度感覚の機能が低下して、暑さを感じにくくなります。また、脳に存在する口渇中枢という部分の機能も低下することで、喉の渇きも感じにくくなるため、成人と比べて水分摂取をする機会が減ってしまいます。

③身体の熱を外に逃がす調節機能が低下

高齢になると汗を分泌する汗腺の量が減少するため、成人と比べて発汗時の汗の量が減少しており、これにより身体の熱を外へ逃がしにくくなります。また、暑さを感じにくくなっていることで発汗自体も起きにくくなっており、この点からも身体の熱がこもりやすくなっています。

高齢者の熱中症対策 4選

室内

- ☑ すだれやカーテンで日差しをさえぎる
- ☑ 扇風機やエアコンで室内の温度を下げる
- ☑ 温度計で室内の温度をこまめに確認する

お風呂

- ☑ お風呂の温度を39～40℃にする
- ☑ 長風呂をしない
- ☑ 入浴前にしっかり水分補給をしておく

屋外

- ☑ 日傘や帽子で直射日光を避ける
- ☑ こまめに日陰で休憩をとる
- ☑ 気温が高い日はなるべく外出を短時間にする

就寝時

- ☑ 吸水性や速乾性のある衣類で床につく
- ☑ 入浴後や就寝前に水分補給を行う
- ☑ エアコンで室内の温度を28℃程度に調節する

温度は28℃、湿度は75%を超えると熱中症の危険が高まる！

対処法

呼びかけに反応がある場合は、すぐに涼しい部屋に移動させましょう。屋外にいる場合は、風がよく通る日陰に移動しましょう。

上昇した体温を下げ、体内の熱を放出するために、以下のことを実施しましょう。

- ・衣類のボタンを開けたり、1枚脱がせたりする
- ・冷水で固く絞ったタオルを鼠径部や脇の下、首筋に当てる

脱水症状が起こっている場合、水分補給をすることで発汗量が増え、さらに脱水症状が深刻になることがあります。水やお茶などではなく、塩分やミネラルも補える経口補水液を摂取しましょう。

呼びかけても反応がない場合は、すぐに救急車を呼び、医療機関を受診しましょう。

参考文献：高齢者の熱中症対策4選！熱中症の原因や症状、対処法を解説/静岡老人ホーム紹介タウンYAYA
なぜ高齢者の熱中症は減らないのか？熱中症対策への意識の高さと裏腹な実態/大正製薬



お知らせ

ローズマリーカフェ

令和7年7月16日（水）

13：00～14：30

会場：逆井駅西口

カフェひだまり

参加費：100円

電話で予約してください！

☎04-7160-0002

認知症サポーター

養成講座

令和7年7月30日（水）

13：00～14：30

会場：リフレッシュプラザ柏

会議室2（3階）

申し込みはコチラ！

☎04-7160-0002