



# 高齢者の 熱中症予防について

昨年の夏、熱中症のため救急車で搬送されるといったニュースが後を絶ちませんでした。熱中症というと、夏の気温や湿度が高い日に外で起こるのが一般的でしたが、最近は部屋の中で発症する方が増えています。

高齢になると、体温調節機能の低下から暑さを感じにくくなるため、猛暑でも節約や体の冷えから冷房などをつけなかったり、防犯のため窓を開けない家庭も多く、熱中症になりやすい環境にいる方がみられます。また、トイレに行く回数を減らしたために、水分を控える方もいます。これらいくつかの要因が重なって、一見安全そうな家の中で熱中症になってしまう高齢者が多いのです。

## <高齢者の熱中症を防ぐポイント>

- ① のどが渇いていなくても、こまめに水分を取りましょう。
  - ・口の中が粘ついて飲み込みづらくなっている方もいるので、うがいなどで口を潤してから水分を取りましょう。
  - ・食前、食後、寝る前や時間を決めて水分を取りましょう。
- ② 温度計などで、室内環境を知りましょう。
  - ・室温28度、湿度70%を超えないことが大切です。
  - ・すだれをしたり、窓を開け風通しをよくしましょう。
- ③ 冷房や扇風機を活用しましょう。
  - ・冷房と扇風機を併用すると、冷気を循環させ、冷房の温度設定を高めにしても涼しく感じます。
- ④ 涼しい服装をしましょう。
- ⑤ 炎天下での外出は避け、朝・夕などの比較的涼しい時間帯に外に出るようにしましょう。



頭痛やだるさなど症状が出ているのに、熱中症と気付かず重症になる方もいるので、日頃から予防につとめ、お隣同士で声を掛け合うなど周囲の支えも大切です。