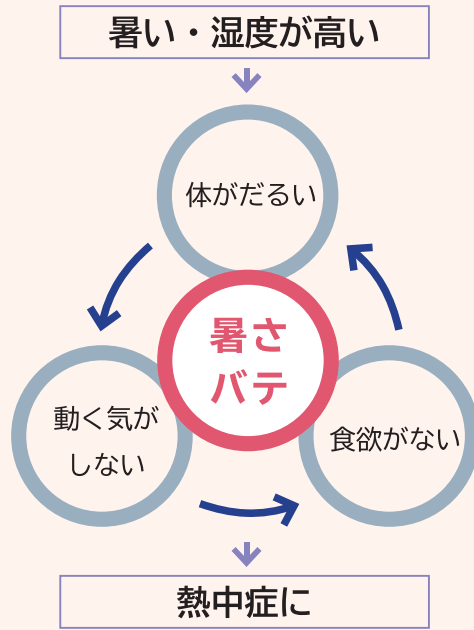




高齢者がなりやすい 「暑さバテ」型熱中症

高齢者は暑かったり、湿度が高かったりして体力が衰える「暑さバテ」を契機に、数日かけて熱中症になりやすいです。

また「電気代を節約」「寝る前は水分を我慢する」などの生活習慣も相まって、自宅で、夜間に熱中症になるということが多く見られます。



気温が高い・湿度が高いに加えて、**急に暑くなった日**にも注意が必要です。

危険な日などの情報は、環境省の熱中症予防情報サイトで確認しましょう。



<https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>



高齢者が熱中症になりやすい理由

高齢になると、若いころに比べて、身体機能の衰えなどから、熱中症になりやすくなります。

- ・「暑い」と感じにくくなる
- ・汗が出にくくなり、体温調整が難しい
- ・筋肉が減って、体内の水分量が少ない
- ・喉の渇きを感じにくくなり、水分補給が不足しがち
- ・持病があると衰弱しやすい



熱中症 予防するには

屋外で

- ・日傘や帽子、日陰を利用し日光を避ける
- ・涼しい服装や通気性の良い服を着る
- ・窓によしずなど日よけを作る(できれば外)

室内で

- ・温度28℃以下、湿度70%以下に
- ・夜間もエアコンで室温が上がらないようにする(温度設定よりも実際の室温は高くなります)

水分補給

- ・起床直後、毎食後、外出前、通勤前、入浴の前後、**寝る前**に、コップ1杯の水を。汗をたくさんかいたら塩分も。



暑い時期を乗り越えるために

毎年記録的な暑さを更新し、今年も既に5月6月と、夏に匹敵する暑さを迎えています。本格的な夏を迎える前に、「食生活」「運動」「社会参加」などを見直しましょう。

食生活

主菜(肉や魚など)と主食(ごはんやパンなど)、副食(野菜など)と汁物のそろった食事を取りましょう。どうしても食欲がない時は、



主菜だけでも食べましょう。1カ月に体重が2〜3kg減ったら注意！

運動

1日40分、家事や掃除、散歩などで体を動かしましょう。散歩は朝・夕の涼しい時間がおすすです。膝の屈伸など、筋肉を使う運動も効果的です。

社会参加

買い物や図書館など積極的に外に出ましょう。地域のイベントや趣味の集まり、ボランティアなどに参加すると人間関係が自然と広がり、いざという時に支援を受けるチャンスが広がります。

