

天寿荘ヘルパー便り

2017年 7月発行 253 号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <74-3117>

『高齢者の熱中症』



熱中症は、高齢者の発症割合が半数をしめている事をご存知でしょうか？高齢者の熱中症発症は60%が室内にいる状態で発症しています。

なぜ高齢者は熱中症になりやすいのでしょうか？

- ・年齢とともに新陳代謝が低下するため、体内で作られる水の量が減ってしまい、体内の水分が不足しているためです。
- ・加齢とともに「暑い」という感覚が低下しています。また、喉の渴きを感じる機能も低下するため、「喉が渴いているかわからない」状態になってしまいます。

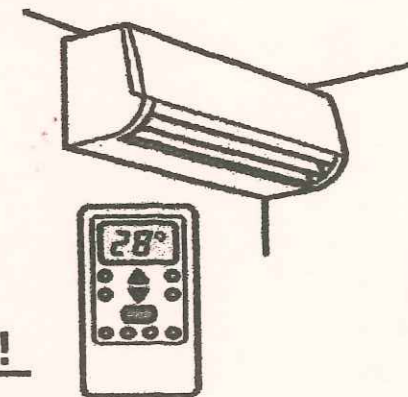


※高齢者は「暑い」と感じる事が鈍くなっているため本当は水分が減っている状態なのに気付かず熱中症になってしまうのです。

暑い時期が今年もやってきました。近年では異常気象がひと昔よりもひどくなり、夏場の気温は30度を超えることが当たり前です。昔よりも熱中症にかかる方が増えているのですが、その中でも特に危険なのが「高齢者」です。そこで今回のテーマは「熱中症について」です。

熱中症の予防は室内でも行いましょう！

- ・ 室内に温度計をおきましょう！…内温度は 28℃を目安に
- ・ 意識してこまめに水分補給をしましょう！
- ・ エアコンを上手に活用しましょう！
- ・ 調理中も注意が必要です！
- ・ 外出先から帰ってきた時も注意しましょう！
※室内に熱がこもりやすくなっています。
- ・ お風呂や寝るときも気をつけましょう！
寝るときは枕元に飲料を置いたりエアコンを利用して室温の調節を心掛けるようにしましょう。



水分補給を行い、高温多湿を避けて
今年の夏も乗り切りましょう！

