

セントケア便り

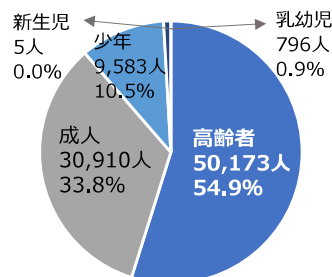
2024年
7月号

～発行～
セントケア東京株式会社

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

気を付けたい！「熱中症」について

昨年の5月～9月の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は9万人を超え、平成20年の調査開始以降2番目に多い搬送人員となり、そのうち約55%が高齢者だったそうです。
毎年、熱中症による救急搬送人員の半数は高齢者が占めていますが、それは高齢者が熱中症になりやすいため、という理由があります。



令和5年(5月～9月)の熱中症による
救急搬送状況(総務省消防庁)

なぜ高齢者は熱中症になりやすいのでしょうか

体内の水分が 不足しやすい



高齢者は若年者よりも体内に蓄えている水分量が少なく、かつ体内の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします

暑さに対する感覚機能が 低下している

皮膚の温度感覚が低下し、暑さを感じにくくなったり、のどの渇きを感じにくくなったりします

体温を調整する機能が 低下している

加齢とともに皮膚血液量や発汗量が減り、熱放散能力が低下します。そのため体に熱がたまりやすくなり深部体温が上がりやすくなります



熱中症を予防するためのポイント



気温・湿度を測ってチェック！

部屋に温湿度計を置き、こまめに確認しましょう。室温や湿度は家や部屋的环境によって異なります。温度計、湿度計を使用して今自分のいる環境について気に掛けるようにしましょう。



室内を涼しくしましょう

熱中症発生場所の約4割が敷地内すべての場所を含む住居、となっており室内での熱中症も多く発生しています。適度な温度・湿度の目安は、室温28℃以下、湿度は50～60%ほどです。エアコンや扇風機を上手に活用し、室温湿度を適度に保ちましょう。



水分補給をこまめに行いましょう

高齢者はのどの渇きを感じにくいので、のどが渇いていなくても水分を摂取するようにしましょう。1日7回200mlずつ水分を摂取すると、一日に必要なと言われる、1.2ℓ以上の水分を摂取することが出来ます。毎回、水では飲みにくい場合は、お茶やジュースなどで摂取したり、食事の中でスープやみそ汁などの汁もので摂取することもオススメです。



外出時は日傘や帽子、通気性の良い服装を着用しましょう

日傘や帽子を使用すると、頭部への直射日光を防いでくれます。着用する衣服で熱中症対策におすすめな繊維は、綿・麻・ポリエステルです。汗を吸ってくれる「吸水性」と吸った汗を素早く乾かしてくれる「速乾性」に優れています。また、熱を吸収しにくい白や淡い色、風を通しやすいゆったりとした服を着るのがおすすめです。



適度な運動習慣を心がけましょう

体温調整機能は加齢とともに徐々に低下していきませんが、日常的に運動習慣のある高齢者は若年者とほぼ変わらない暑さへの耐性が維持できるとわれています。無理のない範囲で、適度な運動習慣を心がけましょう。

