

暑い日には家の中でも暑い用心！高齢者の熱中症

村木クリニック院長 医学博士 **村木 宏要** 先生

ここ数年の夏、熱中症のため救急車で運ばれる患者さんが急増しています。特に高齢者は、若い人に比べて熱中症になりやすく、生命にかかわることも稀ではありません。熱中症は、熱が体内にこもって起こるさまざまな症状の総称です。通常は、体温が上がりはじめると、汗をかいて気化させたり、皮膚の血流量を増やしたりして、熱を皮膚から逃し、体温を一定に保とうとします。この熱の放出がうまくいかなくなり熱が体内にこもって起ります。

熱中症は最高気温29〜30℃から

熱中症の発生状況について国立環境研究所による報告があります。

- ① 最高気温と熱中症の発生件数
最高気温が29℃〜30℃あたりから患者さんの発生が見られ、33℃、34℃を超えると急激に増加します。
 - ② 年齢と熱中症の症状
0〜18歳では大半(78%)が軽症ですが、高齢になるにつれ、重症の割合が増加、65歳以上では軽症40%、中等症51%、重症・重篤10%でした。
 - ③ 熱中症の発生場所
室内(自宅)での発生が20%以上もありません。
- 熱帯夜に、睡眠中に亡くなる高齢者の方も少なくありません。

なぜ熱中症はそれほどに危険なのか

体温を下げるための大切な方法として、人は汗を出します。汗が蒸発するとき、体内の熱と一緒に放出されます。しかし、大量の汗をかきすぎると、体内の水分が不足して脱水状態となり、血流が悪くなります。同時に、汗と一緒に体内の塩分が失われ、血圧が低下します。そのことで、

汗を流して体温を下げようとしても、汗にする水分がなく、血液もドロドロ状態となり、体内に熱がこもり、その結果、全身の機能がマヒして熱中症となり、死に到ることもあります。

熱中症予防の3つのポイント

- 1. 体を上手に冷やす
高齢者に多い睡眠中の熱中症予防には、エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。エアコンを使用する場合は、体を冷やし過ぎないように設定温度は28℃位にしましょう。但し、かけっぱなしにせずタイマーを使い、寝るときにはクーラーを切るようにしましょう。
- 2. 塩分を摂る
熱中症に欠かせないのが水分補給と塩。暑い日に外出するときは、1リットルのペットボトルの水に塩3gを混ぜた手製の飲料を用意すると便利です。また、糖分が少ないスポーツドリンクも理想的です。
- 3. 水分を多めに摂る
気温35℃超える猛暑なら、1日最低2.5リットルの水分を摂りたい。食事の水分以外に飲み物として別に約1.5リットルを摂るようにします。ただし、一度に大量の水を飲んではいけません。一時に大量の水を摂ると、体内のバランスを保つために尿の排出を促すことになり、脱水症状からの回復を遅らせます。

見過ごしてはならない熱中症の初期症状

初期の段階で、その症状を見逃さないことが大切です。夏の暑い時期に、次のような症状があらわれたら、それは熱中症の症状と見て間違いありません。

- 1. 体が熱くほてる
- 2. 足がフラつき、体が思うように動かない

- 3. 集中力がなく、頭がボーッとする
- 4. 手足にけいれんが起る

熱中症の応急処置

- (1) 熱を急速に下げたいときは、体の表面に霧吹きで水を吹きかけてから、扇風機にあたり、気化熱で一気に体の熱が放出され、涼しくなります。
- (2) 熱中症で倒れた場合の応急手当
① 涼しい場所に移動させる
木陰や冷房の効いた部屋など、涼しい場所に移動させ、ベルトなどを締め付けているものを緩めてあげます。
- ② 意識の有無を確認する
患者さんの耳もとで呼びかけたり、肩を軽くたたいたりして、反応があるかどうかを調べます。反応がない場合、すぐに救急車を呼んでください。
- ③ 水分を補給する
患者さんの意識がある場合は、水分をゆつくり補給します。
- ④ 体温が高い場合は体を冷やす
体の熱が高い場合は、意識の有無にかかわらず、一刻も早く医療機関で治療を受けることが大切です。救急車が来るまでの間は、できるだけ体温を下げる必要があります。先ほど説明した、水を吹き付けてから扇風機で風を当てたりする方法のほか、体の動脈が通っている部分を氷などで冷やすのが効果的です。冷たいタオルや氷のうを、首、わきの下、足の付け根などに当てて体を冷やし、体温を下げるようにします。

高齢者の熱中症は、重症・重篤になることがあるので、高齢者のいる家庭では、日頃から周囲の人が気をつけてやってください。