

まだまだ要注意！ 高齢者の熱中症には油断大敵

近年、9月と言っても真夏並みの暑さが続きます。そのため熱中症に注意が必要です。

熱中症の初期にはめまい、立ち眩みの症状があります。この初期症状に気付かずにいると頭痛や吐き気の症状に繋がります。さらに重症化すると意識障害、全身のけいれんなどがおこり、命にかかわる場合もあります。

高齢者の方々は暑さ寒さを感じる機能が落ち、感じにくくなるため体温を調節する機能もうまく働きません。また、熱中症の症状に気づきにくく、簡単に脱水状態になりますので注意が必要です。

A 屋内での熱中症対策

(1) エアコンは積極的に使いましょう。

寝る前には、寝室を十分に冷やし就寝中は自分がよく眠れる温度、湿度にしましょう。エアコンはいい温度、湿度に設定して睡眠中はつけておきましょう。

(2) 水分はこまめに摂るようにしましょう。

水分は日中タイミングを考え

1〜1.5L/日を目安に水や麦茶を摂りましょう。

B 屋外での熱中症対策

(1) 暑い時間帯の外出はできるだけ控えましょう。

(2) 外出時には、日陰の少しでも涼しい場所を選び休憩をとり、こまめに水分を補給しましょう。水分は経口補水液やスポーツドリンクを持ち歩き、適宜、飲みましょう。

(3) 外に出るときは出来るだけ帽子や日傘をさし、服は熱のこもらない通気性の良い素材の物にしましょう。また様々な冷却グッズを使うのもよいでしょう。

C 自分で「もしかして熱中症では」と疑う自覚症状のある時

熱中症は重症化すると命にかかわるため、直ちに適切な対応を取る必要があります。

(1) 涼しい場所に移動しエアコンがあるならその近くで横になりましょう。

(2) 服を緩めて風通しをよくし、体を冷やすようにしましょう。

(3) 水分は十分に摂り、安静にし

ましょう。

(4) それでも回復しない場合は医療機関で受診しましょう。

D 熱中症が疑われる意識のない方を見つけた時

(1) 周りの人にその状態を伝えることが第一です。

(2) 呼びかけても意識が回復しないなら出来るだけ早く救急車を要請しましょう。

また、救急車を待つ間に周りの人と協力して風通しの良い涼しい場所に移動させ、体を冷やしてください。ただし、窒息の恐れがあるため飲み物は飲ませません。

(3) 意識がないならとにかくすぐに救急車を呼びましょう。

熱中症は、老若男女に関係なく誰にでもおこり得ます。近年の地球温暖化の影響と言われる猛暑は、9月10月でも発生し得ます。以前の秋と呼ばれる時節でも、熱中症には油断大敵!!