

熱中症 ～思い当たることはありませんか？～

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

こまめに水分をとっていますか？

- × のどの渇きを感じない
- × 夜中にトイレに行くのが面倒だ
 - ・高齢者は加齢により、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。また、体に必要な水分を我慢することは、特に危険です。

エアコンを上手に使っていますか？

- × エアコンは体が冷えるから嫌だ
- × エアコン等が使えない
 - ・エアコンや扇風機は、温度設定に気を付けたり、体に直接当たらないよう風向きを調節するなど工夫をすると、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



暑さに強いから大丈夫？

- × 暑さをあまり感じない
- × 汗をあまりかかない
 - ・高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温度計を置き、部屋の温度が上がりすぎないか確認するなど注意しましょう。

部屋の中なら大丈夫？

- × 部屋の中では熱中症対策をしていない
- × 夜は特に注意していない
 - ・熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコンを使用するなど、部屋に熱がこもらないように注意しましょう。

熱中症は、適切な予防により防ぐことができます。一人ひとりが熱中症予防の正しい知識をもち、自身の体調管理とともに、周囲の人にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

