

高齢者はとくに注意してほしい熱中症

熱中症とは、暑い環境により体の水分が不足し、水分と塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなり、死にいたる危険もある病気です。

とくに注意が必要な3つの理由

1 暑さを感じにくい

高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくくなり、高体温や脱水症状になりやすいです。

2 水分が不足しがち

高齢者は体内の水分量が少なくなっているため、脱水症状になりやすいです。

3 汗をあまりかかない

高齢になると、発汗の始まりが遅くなったり、発汗量が少なかったりするため、熱がからだにたまりやすくなります。

予防法を知っていれば熱中症は防げる

熱中症は
日ごろのちょっとした配慮で
防ぐことができます。

こまめに水分をとみましょう

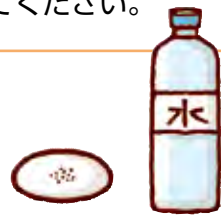
のどが渇いていなくても、1日1リットル以上の水やお茶を飲みましょう。暑いときは、夜間も含め、2～3時間おきにコップ1杯程度の水分を。

汗をかいたら、スポーツドリンクや塩分(0.1～0.2%)の入った水、梅干し入りの番茶など、塩分も一緒にとります。ただし、病気などで水分や塩分に制限のある人は主治医と相談してください。

食塩水の 作り方

1リットルの水に指先でつまんだほど
(1～2g)の食塩を加える。

●水を飲みながら梅干しを1個とる程度でも同じ効果が得られます。



体調の変化に気をつけましょう

体調の変化に注意し、暑さをがまんしたり、無理に出かけたりしないようにしましょう。少しでも不調を感じたら休むようにし、いつも以上に十分な休息をとみましょう。高齢者は数日かけて熱中症にかかるおそれがあります。

体温を測り、普段より高くなっていたら水分をとって、体を冷やしましょう。

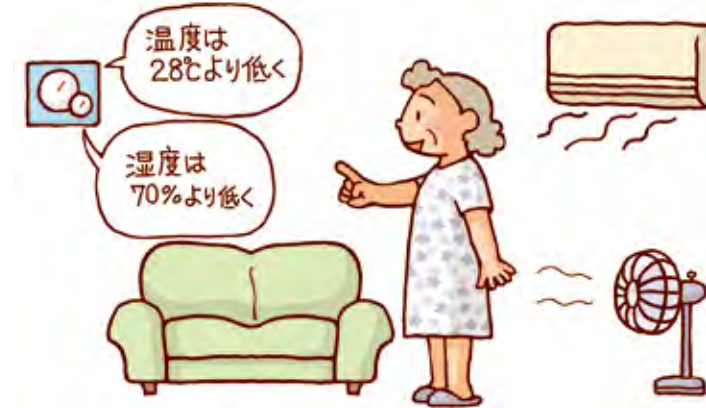


エアコンなどを上手に使いましょう

高齢者では室内での熱中症が多くなります。節電も大切ですが、熱中症は命にかかわります。エアコンや扇風機を上手に使うことで部屋の温度に気を配りましょう。エアコンから出る冷たい空気を扇風機で循環させると、部屋全体を効果的に涼しくできます。

高齢者になると暑さを感じにくくなりますので、温度計と湿度計を部屋に置いてときどき確認し、温度は28℃より低く、湿度は70%より低くするようにしましょう。湿度が上昇すると、汗が蒸発しにくくなり、体温が上がります。気温だけでなく、湿度にも注意してください。

家のなか暑くなりすぎる場合は、図書館などの公共施設に行くのもひとつの方法です。また、暑い時間帯にシャワーを浴びるのも良いでしょう。



自宅にエアコンがない等の高齢者世帯に エアコン購入設置費用を 助成しています！

助成を受けるには住民税非課税であること等の要件があります。詳しくは各高齢者相談センターへ電話でご連絡ください。

◆ 受付窓口

各高齢者相談センター	
芝	☎ (5232)0840
麻布	☎ (3453)8032
赤坂	☎ (5410)3415
高輪	☎ (3449)9669
芝浦港南	☎ (3450)5905



港区ホームページ
でもご確認ください

問い合わせ先

港区高齢者支援課在宅支援係
☎ (3578)2400～2406

食事はしっかりとりましょう

食欲がなくても、何か口にしましょう。食欲不振から体力が落ちると、熱中症にかかりやすくなります。

【こんなメニューをおすすめします】

夏バテ予防に

豚肉・大豆食品など



ビタミンCが豊富

野菜・果物など



エネルギーがとれる

牛乳・プリンなど



食べやすい

ゼリーなど



涼しい服装をこころがけましょう

風通しのよい、汗の乾きやすい麻や綿などの素材の服を選びましょう。扇子やうちわであおぐと涼しさを感じることができます。おでかけのときは、つばのついた帽子や日傘で日よけを忘れずに。

【こんな服装や持ちものをおすすめします】

日よけ

つばのついた帽子・日傘など



風をおこす

扇子・うちわなど



風通し

麻や綿などの素材の服は風通しがよく、汗も速く乾く



水筒

いつでも水分補給できる

