

高齢者のための熱中症対策

監修：中京大学スポーツ科学部教授/医師/医学博士 松本 孝朗先生

高齢者は加齢とともにカラダの水分量が減ったり、温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。

ご本人および周囲の方は、以下のことを気にしながら、熱中症対策をおこない、暑い時期を乗り切りましょう。

室内における熱中症の原因

加齢によるカラダの変化

体内の水分量の減少

老化による体内の水分量の減少は、汗をかき量の低下をまねき、過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。

暑さを感じにくい

温度に対する感受性も低下するため、暑さを自覚しにくくなります。

のどの渇きを感じにくい

「口渇中枢」の機能が低下するため、脱水状態においても、のどの渇きを感じにくくなります。

巣ごもりによる暑熱順化不足

外出自粛の影響で、例年に比べ外出を避けたり、屋外での運動機会が減少していることなどから、夏季に向けての汗をかき能力の向上(暑熱順化)ができていない場合があります。



熱中症予防のポイント

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

暑さを避けましょう

暑い日は、涼しい服装や日傘・帽子の使用を心がけることが大切です。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動するようにしましょう。



室内環境を整えましょう

エアコンを使用する際は、28℃を目安に温度設定をしてください。多人数が入り出りするような屋内空間では、窓やドアなど2カ所開けた状態で(換気)、空調を作動させましょう。



こまめに水分補給

汗をかき体温調節をするためにもカラダの水分量の維持はかせません。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



日頃から体調管理

普段から「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で規則正しい生活を意識し、体調管理に努めましょう。

