

シニア

熱中症

屋内の過ごし方注意

気温や湿度が高まり、暑さに体が慣れていない時期は、熱中症に要注意だ。とりわけ体温調節機能が衰えている高齢者は、十分な対策を講じておきたい。

(山口和也)



「高血圧の高齢者は熱中症を予防しつつ減塩を続けてほしい」と話す山口医師＝徳島大学病院

「おばあさんの意識 常に蒸し暑く、部屋のエアコンは使われていながら、もうろうとしていた。昨年7月、徳島市消防局に救急車を要請する通報が入った。隊員が市内の80代の女性宅に駆け付けると、女性は居間でぐったりとしていた。言葉を掛けても、受け答えができない。室内は異

「おばあさんの意識 常に蒸し暑く、部屋のエアコンは使われていながら、もうろうとしていた。昨年7月、徳島市消防局に救急車を要請する通報が入った。隊員が市内の80代の女性宅に駆け付けると、女性は居間でぐったりとしていた。言葉を掛けても、受け答えができない。室内は異

「おばあさんの意識 常に蒸し暑く、部屋のエアコンは使われていながら、もうろうとしていた。昨年7月、徳島市消防局に救急車を要請する通報が入った。隊員が市内の80代の女性宅に駆け付けると、女性は居間でぐったりとしていた。言葉を掛けても、受け答えができない。室内は異

小まめな水分補給が大切

熱中症の重症度



熱中症の注意点

- 冷房で室内を涼しく
- 気温や湿度を計る
- 小まめに水分補給
- 風呂や就寝時も注意
- 家族らが
気に掛ける



屋内の熱中症予防には「エアコンが有効だ。でも質が体外に排出される。汗をかくと、水分と共にナトリウムなどの電解質が体外に排出される。」と指摘する。

「もったいない」「冷えて感じる」と高齢者の抵抗が強い。津島さんは「エアコンをうまく活用して、室温が28度を越えないよう調整してほしい」と話す。

高齢者は汗をかきにくくなるので体温を下げられず、喉の渇きや暑さを感じにくい。屋内で普通に過ごして熱中症になるケースが増えているという。市消防局救急救命士の津島教男さんは「高齢者が症状の進行を自覚できず、対応が遅れて重症化する」と指摘する。

熱中症 暑さで体温調節の機能が働かなくなり、体に熱がこもって意識障害や発熱などの症状が起きる病気。暑い時には神経の働きで血管が広がり、皮膚から熱を体外に逃がしたり、汗が蒸発する際に体の表面から熱を奪ったりして体温を下げようとする。しかし、年を取ると暑さを感じにくく、体温調節がうまく働かなくなる。県内で2016年6～9月に熱中症や熱中症の疑いで搬送された人は410人で、このうち65歳以上が56・1%を占めた。

高齢者はどうすればいいか。厚生労働省の国民健康・栄養調査(15年)では、高血圧の患者の割合は65～74歳が63・2%、75歳以上が74・2%に上る。高血圧の人は減塩の影響もあり、体内の塩分濃度が低い傾向にある。徳島大学病院循環器内科の山口浩司医師は「塩分濃度が低いと、調整機能が働いて体内の水分も少なくなる。高血圧の人は、熱中症になりやすい」と指摘する。

高齢者に好まれるお茶は水分の吸収が遅いため、電解質を含む経口補水液やスポーツドリンクが最適だ。梅昆布茶やみそ汁も、ミネラルと塩分が豊富に含まれている。山口医師は「熱中症の症状は、脳卒中などと似ている面がある。おかしいと思ったら、すぐに病院を受診してほしい」と話している。

熱中症予防には、小まめな水分補給が大切だ。高血圧でも、いつもより多量の汗をかいたときは、少量の塩分補給を心掛けてほしい。肌ガベタベタしたら塩分が出たサインだ。

熱中症予防には、小まめな水分補給が大切だ。高血圧でも、いつもより多量の汗をかいたときは、少量の塩分補給を心掛けてほしい。肌ガベタベタしたら塩分が出たサインだ。