

令和4年8月12日

高齢者の熱中症対策について

八尾市健康福祉部高齢介護課長

八尾市健康福祉部健康推進課長

熱中症による被害を防ぐための注意喚起です。

近年、夏の猛暑による熱中症の被害が増えています。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。特に、高齢者については、熱中症の危険が高まりますので、日ごろから高齢者と接する際には、以下の点について、改めて利用者や相談者等の高齢者に対して周知していただきますようよろしくお願いいたします。

【高齢者が熱中症になりやすい理由】

- 1 体内の水分が不足しがちです
高齢者は、体内の水分量が成人に比べて10%減少し、50%と低くなります。
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています
老化に伴い皮膚の温度センサーの感度が鈍くなり、暑さを感じにくくなります。
- 3 暑さに対する体の調整機能が低下します
高齢者は、若年者よりも汗をかく能力が低く、体に熱がたまりやすくなり、深部の体温がより上がりやすくなります。

【熱中症予防のポイント】

- 1 水分補給
 - ・のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をする。目安は1時間ごとにコップ1杯
 - ・大量に汗をかいた場合には、塩分補給も忘れないようにする
- 2 エアコンの活用
 - ・暑さを感じなくても、室内温度をこまめにチェックし、エアコンを積極的に使用して室温を28°C前後に保つようにする
 - ・帰宅した際には、まず一度窓を開けて部屋に溜まっている熱い空気を外に出すなどの換気をする
 - ・扇風機や換気扇を併用する
 - ・夜間、寝ている間もエアコンを使用する
- 3 涼しい恰好をこころがける
 - ・通気性のよい服を着る
 - ・外出する際には、日傘や帽子を使って日ざしを防ぐ
- 4 規則正しい生活をこころがける

・食欲不振や睡眠不足は、体力低下につながり、熱中症にかかりやすくなります

<添付資料>

八尾市保健センター「熱中症予防と夏のマスク」ちらし

<参考>

厚生労働省の熱中症関連情報サイト

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html

環境省の熱中症予防情報サイト

https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php