

高齢者の熱中症対策について

<熱中症とは・・・>

熱中症は暑さの中で起こる障害の総称です。

私たちのからだは、皮膚の血流量を増やしたり、汗を流したりして体温を調整していますが、外気が皮膚の温度を超えると放熱しにくくなり、また湿度が高いと汗の蒸発量が少なくなって体温が上昇します。こうして、高温の環境下でからだは熱を放出できなくなってしまうのが「熱中症」です。病状や症状によって、熱射病、日射病、熱失神、熱けいれん、暑気あたりなどとも言われます。

熱中症は次のように症状や重症度により3つに分類されます。

熱中症重症度分類 ～環境省の重症度分類から引用～

分 類	症 状
1度(軽症) ★すぐに、涼しい場所に移り、体を冷やす、水分を与えるなどの手当が必要	【めまい・失神(＝立ちくらみ)】 脳への血流が瞬間的に不足した状態 【筋肉痛・筋肉の硬直(＝こむら返り)】 発汗で塩分などの電解質の欠乏 大量の発汗
2度(中等症) ★要受診	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・体調不良
3度(重症) ★★要受診 ※緊急搬送を！ 集中治療が必要	【意識障害・けいれん・手足の運動障害】 呼びかけや刺激への反応がおかしい。 ガクガクと引きつけを起こす。 まっすぐに歩けない。走れない。など 【高体温】 触れると熱いという感じ。 体温調節の仕組みが破たんしているので発汗はない。

<高齢者は特に注意が必要です>

高齢者は、体温調節機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が老化により低下しており、暑さに対する抵抗力が低下しています。また、高齢者はのどの渇きを感じにくくなるため、のどの渇きで水分喪失の程度などを判断せず、特にこまめに水分を摂ることが必要です。

<熱中症の予防>

●「暑さ指数」(WBGT 指数)

人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標です。

環境省の熱中症予防サイトでは、毎日の「暑さ指数」を都道府県ごとにお知らせしています。予防対策の参考にしてください。

日常生活に関する指針

温度基準 (参考)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31度以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28～31度)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28度)	中等度以上の生活活 動でおこる危険性	運動や著しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25度未満)	強い生活活動でおこ る危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働には発生 する危険性がある。

日本生気象学会(2008) 日常生活における熱中症予防指針 Ver.1 より

●熱中症予防のポイント

こまめに水分と塩分の補給をしましょう

汗をたくさんかく時は、こまめな水分補給が必要です。発汗により水分とともにナトリウムなども同時に失われますが、普通の水ではこれらの補給ができないので、濃度 0.2%の食塩水(水 100ml に塩半つまみ)やスポーツドリンクなどが適しています。

風通しのよい服装が最適です

衣服は軽く、吸湿性や通気性のよい素材で、熱を吸収しにくい白系統のものを選びましょう。また、外出時は帽子で直射日光を防ぎましょう。

自動車は注意が必要です

真夏はエンジンを切って 30～40 分すると車内は 60℃を超えます。

子どもや高齢者を車に残すことは危険です。

運動(作業)中は注意しましょう

熱中症は、からだ環境や発熱に慣れていない時に起こることが多いため、急に暑くなったときなどには運動は軽めに抑えて、からだを暑さに徐々に慣らしていくことが大切です。

運動(作業)中の熱中症は適切な予防措置により防げます。責任者の方は日頃から熱中症に関する知識を習得し、実践することが重要です。

- 1 急激に過度の運動をさせないで徐々に量を増やす。
- 2 運動前 30 分は必ず水分を摂取し、その後は発汗に応じて冷水や食塩水等を飲む。
- 3 午前 10 時から午後 2 時までの暑い時間帯に激しい運動などは避ける。

●節電の夏！ではありますが、エアコンなどを上手に使いましょう

カーテンで窓からの熱の出入りを防ごう

レースのカーテンやすだれなどで日差しをカットしましょう。
外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的です。
厚手のカーテンや床まで届く長いカーテンを使うことをおすすめします。



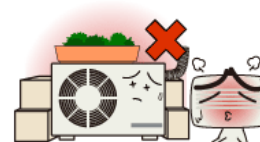
フィルターの掃除はこまめに

2週間に一度は、フィルターの掃除をしましょう。
フィルターが目詰まりしているエアコンでは冷房の効果が下がり、
無駄な電気を使います。冷房時で約4%の消費電力の削減になります。



室外機の周りに物を置かない

室外機の吹出口に物を置くと、冷房の効果が下がります。
室外機は風通しのいいところに設置して、周囲はきちんと整理整頓しましょう。



扇風機を併用して風向きを上手に調整

扇風機を併用すれば、夏は風が体にあたると涼しく感じ、冷えた空気を循環
させることができます。



室内温度は適温に保つ

夏の冷房時の室温は28℃を目安にしましょう。
夏の冷房時の温度設定を1℃高くすると約13%(約70W)の消費電力の削減になります。



●計画停電に備えましょう



今年の夏は、電力の供給量が電力需要に対応できないことが懸念されています。電力供給の余力を示す「予備率」が限界に達すると、大規模な停電が起きる危険があり、それを避ける必要が生じると「計画停電」の可能性も考えられます。



＜応急処置＞ 対処の手順は次のものが基本となります。

＜涼しい環境への避難＞

木陰や冷房の効いた部屋など、涼しいところに寝かせます。衣服を緩めて楽にさせ、回復を待ちます。

＜脱衣と冷却＞

大きい血管の上(首、脇、太ももの付け根)を中心に、冷却パック、氷、冷やしたタオル、冷たい缶ジュース等で冷やすのが効果的です。その後、皮膚全体に「ぬるま湯」か「常温の水」を噴霧します。

＜水分・塩分の補給＞

意識がある場合は、まずは水分補給をしましょう。塩分も適切に補えるスポーツドリンクは有効です。

意識がない場合は、水分補給をやめましょう。

＜119番通報＞

はっきりと異常がわかる場合や迷ったときは早めに「119番」通報し救急車を呼びましょう。

