医介の太助だより

62号

発行：株式会社　介護の太助
編集：本部
令和4年8月12日

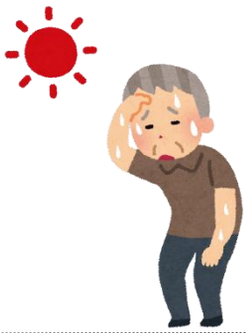
8月は熱中症に注意

8月は1年を通して最も気温が高くなる日が多く、35度以上の猛暑日になる事もあります。熱中症による救急搬送は猛暑日になると急激に増加します。そして、その救急搬送患者の5割強が65歳以上の高齢者となっています。非常に暑い日が多くなっている昨今ですが、正しい知識を身に着ける事で、熱中症を未然に防ぐことができます。

青い空と入道雲で暑い夏を演出する「太平洋高気圧」は、空気中に多くの水分を含んでいます。そのため、晴れていても湿度が高いという特徴があります。湿度が高いと、汗をかいても蒸発させることができず、体内に熱がこもりやすくなり熱中症のリスクにつながります。扇風機をつけても吹く風は熱風になり、本来なら風により汗が蒸発して体温が下がるのですが、湿った熱風では体の熱を外部に逃がすことができません。そのため熱がさらに体にこもって熱中症のリスクを高めてしまうのです。

どうして高齢者の発症者数が多いのか

同じ状況下でも熱中症になりやすい人、なりにくい人がいます。暑さへの慣れによる違いもあるのですが、下痢や二日酔いのせいで体の水分量が少なくなっている方は熱中症になりやすい状態と言えます。65歳以上の高齢の方も水分量が少なくなっています。一般成人の水分量は、体重の60%程ですが、高齢の方は50%程まで減ってしまっているため、特に注意が必要です。更に高齢の方は体温調節機能の衰えや、暑さを感じにくくなっている場合もあります。よく見える場所に、熱中症の注意度が表示できる温湿度計を置いて目安にすると良いです。



熱中症とは

熱中症は、体温上昇によって起こる健康障害の総称です。日射病も熱射病も熱中症の一つになります。直射日光による熱中症を日射病、高温による熱中症を熱射病と言います。

【軽度】めまい・失神

【中度】頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐
倦怠感・虚脱感

【重度】意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

人間の体には体温調節機能が備わっています。体温が上がり過ぎたときには、末梢の血管が拡張して皮膚に多くの血液が流れ込んだり、汗をかき、その汗が蒸発するときに体の表面から熱を奪い体温を下げようと働きます。しかし、厳しく暑い環境に長くいると、体温調節機能が乱れて体外への熱の放出ができなくなり、体内に熱がこもって体温が上昇します。また、急激に大量の汗をかくと、体内の水分と塩分が失われ、体液のバランスが崩れてしまいます。その結果、筋肉や血流、神経など体の様々な部分に影響を及ぼし、けいれんやめまい、失神、頭痛、吐き気といった熱中症の症状があらわれます。

熱中症対策におすすめの飲み物

①スポーツドリンク
運動で溜まる乳酸の分解・回復に効果的なクエン酸、ブドウ糖やショ糖などの糖分を多量に含んでいるので、疲労回復にも効果的です。運動を伴う発汗時に最適です。

②ノンカフェイン飲料
一般にハーブティーとよばれるものは、ノンカフェイン飲料になります。利尿作用のあるカフェインが含まれているコーヒーや紅茶、緑茶などのお茶類、ビールなどのアルコールは要注意です。お茶でも、番茶・ほうじ茶は、低カフェイン飲料になります。

③経口補水液
水にナトリウムなどのミネラルとブドウ糖を一定の割合で配合した飲料です。体液とほぼ同じ浸透圧のため、吸収率が非常に高く、「飲む点滴」とも呼ばれています。スポーツドリンクに比べて糖分が少なく塩分が多く含まれています。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている方は、医師の指示に従ってください。

適温の室内で生活している場合は、水道水の水分補給でも問題ありませんし、嗜好品としてカフェイン飲料を楽しんで頂いても問題ありません。

ちなみに、経口補水液はご家庭でも簡単に作ることができます。水1リットルに対して食塩3g、砂糖40gを溶かせば出来上がりです。お好みで、グレープフルーツやレモンなどの柑橘類を加えても良いでしょう。

エアコン（クーラー）は強い味方

高温多湿の環境を根本的に解消してくれるのは、やはりエアコンです。扇風機を強にしても涼しくならない時は、除湿または、冷房で対応しましょう。高温多湿の環境で経口補水液を1本飲むよりも、エアコンを上手く活用する方が良いでしょう。低温除湿の機能を使えば、クーラーの1／3から1／2以下の電気代になります。湿度を10%下げると体感温度は2度下がると言われています。

熱中症に我慢は禁物

熱中症のニュースが流れるとき、『エアコンがあるのに利用されていませんでした』という注釈が付く事が多いです。我慢が美徳とされる場面もありますが、熱中症に関しては症状が出た場合は我慢せずに救急車を呼んでください。しかし、そうなる前に熱中症の注意度が表示できる温湿度計を活用して熱中症を予防しましょう。