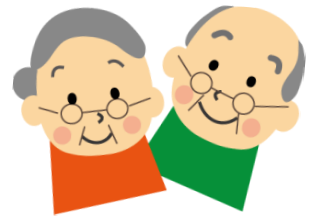


# 高齢者の熱中症



## なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

### ★暑さを感じにくくなるため！

加齢に伴い、皮膚の感覚機能の低下によって暑さを感じにくくなります。そのため、エアコンの寒さを嫌がったり、節電などの意識から使用を控えたりすることで熱中症になるリスクが高くなります。

### ★体温調節機能が衰えるため！

加齢に伴い、汗をかきにくくなり、体温を下げる能力が低下するだけでなく、皮膚の血管を広げて熱を外に逃がす能力が低下することで、熱が体にこもりやすくなります。

### ★のどの渇きを感じにくくなるため！

のどの渇きを感じる機能が低下し、水分不足に気づきにくいことに加え、加齢に伴い体内の水分量が少なくなるため、すぐに脱水となります。



## 高齢者の熱中症予防

### ★気温や湿度を計って知ろう。

加齢に伴い暑さを自覚しにくくなり、暑さ対策の行動が遅れがちなため、気温や湿度計、熱中症計などを活用して、今いる環境の危険度を知りましょう。

### ★室内を涼しくしよう。

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適切に利用して、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

### ★水分を定期的にとろう。

**のどの渇きを感じる前**に水分を摂ることが大切です。

定期的に水分補給をしましょう。また、きゅうりやナスなどの水分を多く含む食材を食事に取り入れることも効果的です。



### ★入浴や就寝時にも注意しましょう。

入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかいうちに熱中症になることがあります。入浴前後に十分に水分補給し、寝るときは枕元に水分を置いておくなどの工夫をしましょう。

### ★お出かけは、体に十分配慮しよう。

外出時は、汗で水分が失われたり、日差しの影響を受けやすくなったりします。そのため、服装を工夫するほかに、水分や休息を十分にとることを心がけましょう。

### ★周囲の人が気にかけてよう。

加齢に伴い暑さやのどの渇きに気づきにくくなることに加え、体調の変化を我慢してしまうこともあります。そのため、周囲の人が体調をこまめに気にかけて、熱中症予防対策を促しましょう。

(日本気象協会 「熱中症ゼロへ」を参考に作成)