



申札内村立診療所^{だよ}便り No.39

看護師 川原 真紀

お問い合わせ 中札内村立診療所 TEL (67) 2012
〒089-1332 中札内村西2条南3丁目23



～ 熱中症について ～

こんにちは。看護師の川原です。6月に入り中札内村にもいよいよ夏がやってきます。皆さんはどう過ごされますか？ 今回は熱中症についてお話しします。

熱中症というと、「自分は大丈夫」と思われる方も多いと思われませんが、食欲不振やだるさ、頭痛、めまい、筋肉のつり（こむら返り）など、軽い症状を含めれば皆さんも経験したことがあるのではないのでしょうか？

令和5年度、全国の熱中症で亡くなった方は1,651名でした。そのうち、65歳以上の占める割合は83.3%を占めています。地域別にみると、北海道は105名の方が亡くなっています。北海道だから大丈夫とは言えませんね。

特に高齢者の方は暑いと感じていなくても、下記の理由により熱中症になりやすい条件がそろっています。けれども、熱中症は予防法を知り、しっかり対策すれば防止、軽症で済ますことができます。国で出している熱中症の対策を載せますので参考にしてくださいね。

高齢者が熱中症になりやすい理由

- ☆暑さや喉の渇きを感じにくくなっています。
- ☆汗をかきにくくなっています。
- ☆体温を下げるための体の反応が弱くなっています。
- ☆もともと体に水分が少ないです。

熱中症になりやすい条件がそろっています

- 一般的な熱中症の症状⇒めまい・立ち眩み・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・脱力感・筋肉のこわばり
- 高齢者の場合これらの症状が現れにくいことがあります。以下のような見逃しやすい兆候に注意しましょう

- ⇒いつもと違う様子
(元気がない・ぼんやりしている)
会話の受け答えがおかしい
歩き方がふらつく、動作がいつもより鈍い
顔色が悪い・皮膚が乾燥している
尿量が少ない、または濃い色をしている



中札内村立診療所
公式ホームページ ▶



のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に
コップ
約6杯

1時間ごとに
コップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

暑さに備えた体づくりと
日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

水分補給は
忘れずに!

・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
・体調が悪い時は、無理せず自宅静養

厚生労働省 熱中症予防のホームページより