



高齢者の熱中症を防ぐポイント

① のどが渴かなくても、こまめに水分を補給しましょう

高齢者は脱水が進んでも、のどの渇きに気づきにくくなっています。また、体内水分量は若年者より減少しているため、脱水症状に陥りやすく、回復しにくくなっています。のどが渴かなくても、食事以外に、こまめに水分を摂りましょう。



② 部屋の温度をこまめに測りましょう

室内でも熱中症は起こります。高齢者は、温度に対する感覚が鈍くなっているために、暑さを自覚しにくくなっています。温度計を置くなどして室温を把握し、室内での熱中症に注意しましょう。

③ 服装を工夫しましょう

吸水性の良いもの、吸汗・速乾素材のものを選びましょう。また、熱を吸収する黒色系の素材は避けましょう。襟元を緩めるなど、体からの熱を逃がしやすくしましょう。直射日光を避けるために、外に出るときは日傘を差したり、帽子をかぶりましょう。

④ 暑さに備えた身体づくりをしましょう

高齢者は若年者に比べると、熱を放散する能力が低下し、身体に熱がたまりやすくなっています。ただし、日常的な運動習慣を身につけることにより、体温調節能力を維持することができるといわれています。

⑤ 体調管理をしましょう

寝不足ではないか？風邪など体調不良はないか？食欲が低下していないか？など、体調が大きく影響します。日頃から体調管理に気をつけましょう。

