



# あじさいだより

2022年 6月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局  
あじさいだより編集委員会

## ★熱中症と高齢者

### どんな時に熱中症は起こる？

熱中症は屋外だけでなく、室内でも多く発症しやすい病気です。夏場は、室内の温度が外の気温以上に高くなることがあるので、室温の管理や水分補給をしっかりと行わないと、室内でも十分熱中症になる可能性があるのです。高齢者の場合、突然、重症の熱中症になるケースも多いので特に注意が必要です。通常は、気温が高ければ、暑いと感じますが、高齢になると暑さを感じにくくなります。すると、熱中症になったことに気がつかず、気



づいた時には症状がかなり進行し、重症化していることがあります。また、暑ければ汗をかいて体温を下げますが、高齢になると汗をかきにくくなるので、体の中の熱を外に逃がすことができなくなってしまいます。さらに、高齢者は若い頃に比べ、体内の水分量が減少している上に、のどの渇きを感じにくいので、水分の補給を怠りやすく、脱水症状を起しやすのです。

## 熱中症の症状と対策

熱中症は適切な予防をすることによって、100%防ぐことが可能な病気です。脱水と体温の上昇を抑えることが、対策の基本になります。脱水を防ぐために、まずはしっかりと水分補給をすることが重要です。人は体重の約2%の水分が失われると、のどの渇きを感じます。体重の約3%の水分が失われると、食欲不振、いらいら、皮膚が赤くなる、ひどい疲れなどの症状が起こります。そして、体重の約5%以上の水分が失われると、言葉がはっきりしなくなる、呼吸困難、ふらつき、けいれんが起こります。



人は普通に生活しているだけでも、尿や汗、息などから絶えず水分を失っているので、こまめに水分補給を行って脱水を防ぐ必要があります。

また、特に暑い時期には、水分と塩分が適量に配合されたOS-1（オーエスワン）などの経口補水液をとることで、汗をかくことで失われがちな塩分も併せて摂取することが勧められます。

昼間でも寝ている間に室温が上がってしまい、気づかないうちに熱中症になってしまうこともあります。汗が蒸発するとき皮膚から熱が奪われるので、体温が下がりますが、湿度が高いと汗が蒸発できなくなってしまいます。扇風機だけでは湿度を管理することができません。エアコンを使って、室温を28℃以下、湿度を70%以下に保つのが理想です。

