

専門職からの得・ラク情報

訪問看護ステーション大平台 訪問看護師より

熱中症にご用心 熱中症とは

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことを言います。通常は梅雨明けの7月、8月になりやすいと言われていますが、まだ暑さに慣れていないこの時期にも注意が必要です。

1. 高齢者の熱中症



2. 高齢者の熱中症対策

① 「気温や湿度を」計って知ろう

気温・湿度計、熱中症計などを活用し、今いる環境の危険度を知りましょう。

② 「室内を」涼しくしよう

冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

③ 「水分を」計画的にとろう

のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。

④ 「お風呂や寝るときも」注意しよう

入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくといいでしょ。

⑤ 「お出かけは」体に十分配慮しよう

外出時は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。服装を工夫する他、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。

⑥ 「周りの人が」気にかけてよう

高齢者の方は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいので、体調の変化も我慢をしてしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気にかけて、予防対策を促してあげましょう。