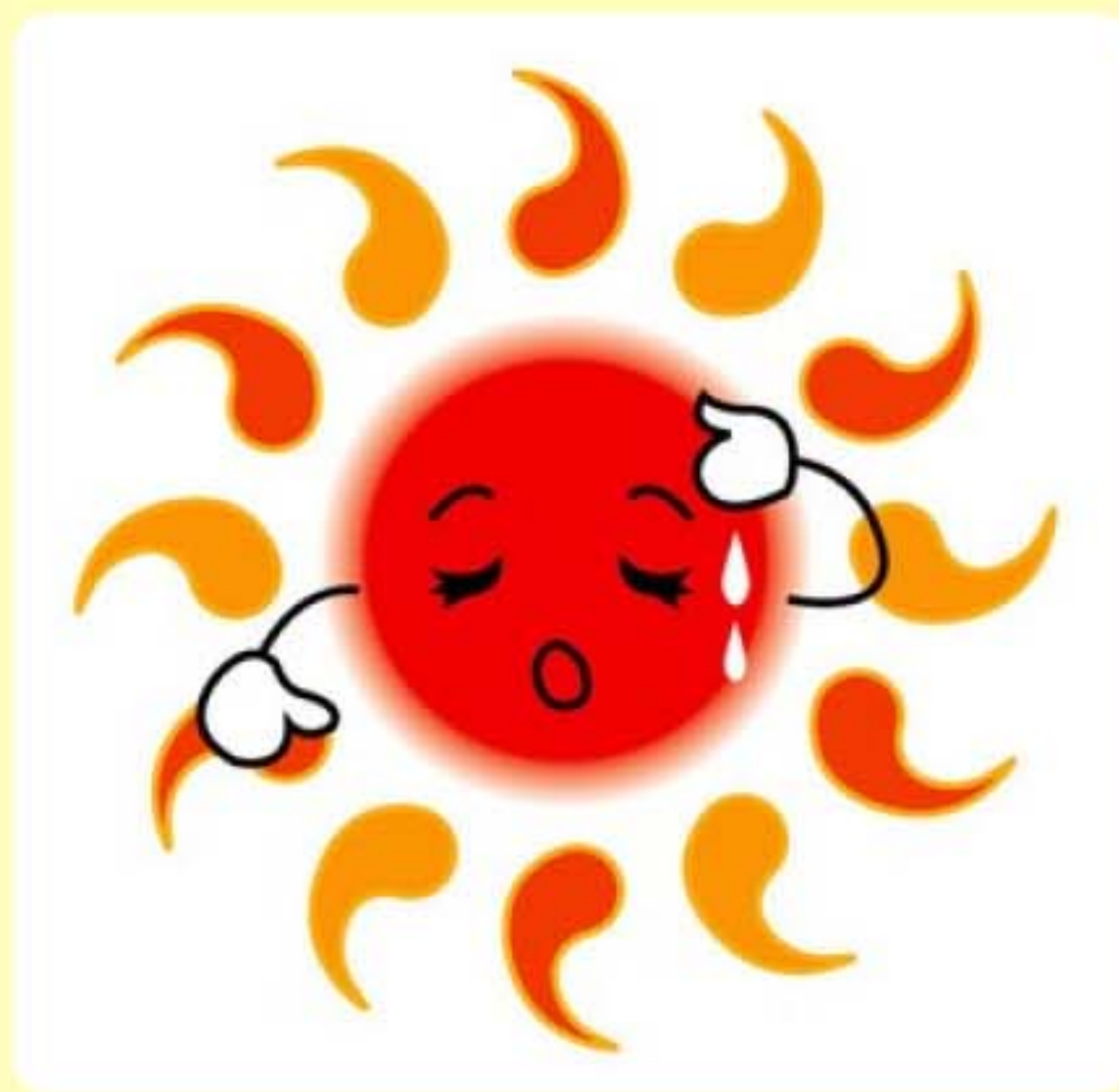


7月 健幸スマイル教室

「熱中症を防ぐために」



講師：1階病棟 看護師
門脇 ひかる



1. 熱中症と高齢者の関係性

- 熱中症とは… 体温が上昇し、体温調整機能が不良になり、
体内に熱がたまること。
- なぜ高齢者が熱中症になりやすいのか？
 - ① 体温調整機能が低下
 - ② 体内水分量が少ない
 - ③ 暑さを感じにくい
 - ④ 持病を抱えている人が多い



1. 熱中症と高齢者の関係性

●熱中症はどのようにして起こるのか？

①環境

- ・ 気温・湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日射しが強い
- ・ 閉め切った屋内
- ・ エアコンの無い部屋
- ・ 急に熱くなった日

②からだ

- ・ 高齢者・幼児・肥満
- ・ 低栄養状態
- ・ 糖尿病・精神疾患のある方
- ・ インフルエザ・下痢による脱水状態
- ・ 二日酔い・寝不足などの体調不良時

③行動

- ・ 激しい運動、慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・ 水分補給ができない状態



1. 熱中症と高齢者の関係性

●症状



重症になると…
意識がなくなる!



1. 熱中症と高齢者の関係性

●なぜ高齢者が脱水になりやすいのか？

体の水分量が少ない

喉の渇きを感じにくい

食欲が落ち水分摂取が減る

トイレを気にし水分制限をする

特に
水分補給する
必要があります！



II. 熱中症を防ぐためには

(1) 暑さを避けましょう。

① 行動の工夫

- 暑い日は決して無理しない
- 日陰を選んで歩く
- 涼しい場所に避難する
- 適宜休憩する、頑張らない
- 天気予報を参考にして外出や行事の日時を検討する

② 住まいの工夫

- 窓から射し込む日を守る
- 風通しを利用する
- 空調設備を利用する
- 気化熱を利用する



③ 衣服の工夫

- 汗を吸いやすく、乾きやすい素材(綿素材など)
- 熱を吸収しやすい黒色系の素材は避ける
- 襟元はゆるめてゆったりした衣服にする
- 日傘や帽子を使う



11. 熱中症を防ぐためには

(2) こまめに水分を補給しましょう。

★水分補給のポイント★

・一日必要量:2000~2500ml

●どんなものをいつ飲めばいいのか?

→水やお茶、市販のスポーツドリンクなどの塩分や糖が入ったもの



☆ペットボトルや水筒に水分を入れて持ち歩き、ちょこちょこ飲むのがおすすめ!

☆一度に大量飲むのではなく、こまめに飲みましょう。

☆「ちょっとそこまで。」も長くなるかも…。ご注意を!

☆熱中症予防の飲み物☆

例:経口補水液(OS-1)
500mlで約200円程度。

おいしいと感じたら
脱水症の危険性!!



特に呼吸器疾患の患者さんは…

- ・気道からの分泌物が増え、水分が多く失われる
- ・食事量も少なく、食事からの水分も人より少ない
⇒水分摂取が大切!!

