

熱中症で一番多いのは7月、次は8月です

# 高齢者の熱中症

資料参照  
(千葉・東葛飾病院  
HPH推進委員会  
外科医大野義一郎)

熱中症は5月から10月まで見受けられますが、一番多いのは7月、次は8月です。暑さに対して体内から汗を出す

人間は、暑さに対して体内から汗を出す。体温調節機能がみだれて熱の放

し、汗が蒸発する時に皮膚の熱を奪うことで体温を下げます。

## 熱中症になるのは

出がでなくなると、熱がこもって体温が上昇します。また、急激に大量の汗をかくと体内の水分と塩分がうしなわれ、バランスが崩れてしまいます。さらに、気温や湿度が高く風がない環境だと、汗が発汗しにくくなります。

## 熱中症になったら

熱中症は重症度によって軽度、

中等度、重度の3段階にわけられ(資料1) 中等度以上は医療機関への受診が必要とされています。初期症状としては、頭も身体も動作が鈍くなります。頭のほうはぼーっとして反応が悪くなる、しゃべらなくなる、ついには意識がなくなり、身体は動けなくなり、動けなくなり座り込んで、ついにはけいれんを起こすようになります。反応がおかしいとき、動けなくなったときは、判断能力がにぶり



自分では電話もできない状態なので、気がついたまわりの人がすぐに救急車を呼んで下さい。

## 四つの予防ポイント

### ①暑さに対する意識を変える

「窓から風を入れれば大丈夫」「夜は涼しくなる」一。今でもこう思っていませんか？

地球温暖化が進んだ現在の日本は、私たちが子どもの頃の夏とは別のものになりました。体温を超える40度の暑さ、熱風、毎晩が熱帯夜…。現実に即した対応が必要です。

### ②エアコンを使いこなす

当院を受診した高齢の熱中症患者の31%は部屋にエアコンがなく、15%の人はエアコンがあるのに使っていませんでした。軽症の27%、重症の67%の患者が入院しました。

治療にかかる医療費はエアコンの電気代どころではありません。国や自治体は、高齢者がエアコンを設置し、安心して使える制度をつくるべきです。

7、8月のエアコンは昼夜連続で運転しましょう。設定は27度、「除湿」ではなく「冷房」、風量は「弱」がおすすめです。本格的な夏が来る前からエアコンを使い、体調を整えて暑さをのりこえましょう。

※厚労省は2018年6月27日、生活保護世帯の熱中症予防のため、要件を満たせばエアコン購入費(上限5万円)と設置費の一部を認める通知を自治体に出しました。

### ③こまめに水分をとる

水分は、のどが渇いていなくても、こまめにとりましょう。ジュースやスポーツドリンク、カフェインは病気や脱水を悪化させることがあります。

何をどれくらい飲めばいいかは、持病の有無で異なります。持病がある人は、かかりつけの医師に飲む量と種類を聞いてください。健康な人であれば、濃すぎないみそ汁などのスープを食事にとり入れ、経口補水液など電解質を含む水分を意識してとりましょう。

### ④仲間を増やす

熱中症は、本人が異変に気がつかないまま発症し進行します。周りに「水分とって？」「すごい汗だ」「ぼーっとしてるよ」と、声をかけあう人がいますか？

健康増進活動拠点病院(HPH)の当院では、職員が患者宅を訪問したり、熱中症への注意を呼びかける街頭宣伝カーを運行しています。家族や友人、近所の声かけ、電話かけ、訪問が一番の熱中症対策になるのです。

もしも周りの人が熱中症になったら、体を冷やす、救急車を呼ぶなどの適切な応急処置を施してください。

## 資料1 熱中症の重症度と主な症状

段階	主な症状
軽度	大量の発汗、めまい、立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直
中等度	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚無感、集中力や判断力の低下
重度	意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

(大阪労働局ホームページより)