

今年も暑さが厳しくなりそうです。炎天下での外出は控え、家事やウォーキング等の運動は涼しい午前中のうちに行いましょう。今月は熱中症と脱水の予防についてお知らせします。夏の体調管理に活用してください。



男性介護者学習会・交流会

内 容 介護体験のお話
日 時 8月7日(金) 午後1時30分～3時
会 場 あいぽっく
参加費 無料

お問合せ・お申込 社会福祉協議会 ☎ 042-544-0388

熱中症と脱水の予防について

外出時の注意点

高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなり、汗など体から熱を逃す機能も低下しています。外出時には以下のようなことに気をつけましょう。

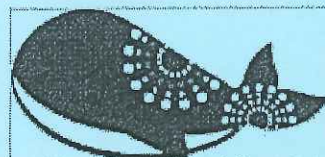
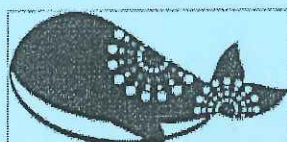
- *日傘・帽子を利用する。
- *通気性の良い吸湿・速乾の衣服を着る。
- *日陰を利用する。
- *こまめに休憩する。
- *天気の良い昼下がりの外出はできるだけ控える。

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています

室内に熱がこもらないように対策をとりましょう。

- *扇風機やエアコンを使って温度調整する。
- *こまめな換気・すだれ・打ち水など。
- *エアコンの温度は24℃以上28℃未満。風が直接体に当たらないように、扇風機も使って部屋の空気を循環させると良いでしょう。

エアコンがない。壊れているなどの理由で使えない場合は、
*シャワーや冷たいタオルで体を冷やすのも効果的です。



水分の補給について

のどの渇きを感じないからいいや・・・。
夜中にトイレに行くのは大変だからいいや・・・。 と水分を控えていませんか？

高齢者はのどの渇きを感じにくく、脱水になりやすいといわれています。
また、10人1に1人は、夜間に熱中症になっています。

★★ のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給しましょう ★★

さて、一日にどの位の水分が必要でしょうか。

食事からは、味噌汁・煮汁、野菜やご飯などから1000mlの水分が
摂れます。
その他に毎食後、食事と食事の間に、コップ1杯程度の水分をとると、
加えて1000mlとなり、おおむね1日に必要な水分が摂取できます。

食事がとれない場合にも、体内の塩分は尿、大便、汗とともに失われます。食事と飲水を
合わせても水分の摂取が1000mlに満たない場合には、スポーツドリンク等のイオン飲料
を飲みましょう。

★★ 水分は1日に 飲んで1000ml 食べて1000ml
合わせて2000ml 摂りましょう ★★

コーヒー・紅茶・緑茶等にはカフェインが含まれています。
カフェインには利尿作用があるので、摂りすぎると尿の量が増えてしまうことがあり、体に必
要な水分も体外に排出してしまう場合があります。
また、冷たすぎる飲み物は体を冷やしますし、甘い飲み物は、糖分の摂り過ぎになり、体の不
調を招くかもしれません。

季節を問わず、普段の生活の中での水分補給は、お水やカフェインの少ないお茶(麦茶・甜茶・
杜仲茶・ハーブティなど) がおすすめです。

汗をたくさんかいた場合には、適度な塩分も必要ですが、高血圧の人等は、塩分を摂り過ぎる
事で、血圧があがってしまう危険があります。
日本人は、普段から塩分を摂り過ぎている傾向がありますので、普段は意識して塩分を増やさ
なくても良いでしょう。

無理のない活動や、栄養バランスの良い食事、定期的な受診、
休息など、日頃から体調を整えておくことも非常に重要です。

熱中症と脱水を予防し、暑い夏をすこやかに乗り切りましょう！

引用・参考文献 看護・介護の現場から〈シリーズ1〉いのちの水
～高齢者における脱水症の危機管理～

