

# 訪問看護新聞 6月号

グレース訪問看護ステーション多摩 発行

梅雨明けから要注意！熱中症にそなえる乳幼児や高齢者は特に気をつけて！

熱中症とは、暑い環境にいて体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整ができなくなることで起きる症状です。重い場合は命に関わる危険な病気です。

熱中症を引き起こす原因は「環境」と「からだ」が考えられます。「環境」は高温多湿、風が弱い、日差しが強い、急に暑くなるなど。「からだ」は高齢者や乳幼児、肥満の人、高血圧や糖尿病などの持病がある人、暑さに慣れてない人、体調が悪い人などです。乳幼児は身長が低いので地面の照り返しを受けやすく、汗腺も未熟なので、しっかり様子を見ることが大切です。また高齢者は、暑さを感じにくく汗をかきにくいので、熱中症になりやすいのです。しかし、クーラーの効いた室内での労働、運動習慣がないなどで暑い環境に慣れていなければ、若い人でも熱中症になる可能性は充分あります。



夏前に暑さに負けない体づくりを！

熱中症は、①暑さを避ける②こまめに水分や塩分を補給する③服装に気をつけるなどにより防ぐことができます。①は外出時に日傘や帽子を使う、室温は28℃・湿度70%以下にして扇風機を組み合わせるなど工夫します。ブラインドや打ち水なども効果的。②は喉が渇く前、暑い場所に行く前に水分補給を。塩分はスポーツドリンクを飲む、梅干しや塩飴を摂るなどで補います。ただし、高血圧や糖尿病などの持病がある人は、摂取量を主治医に相談してください。③の服装は、吸汗・速乾素材にし、襟元はできるだけ緩めます。熱を吸収しやすい黒色系より白色系で。額や首回りを冷やす保冷グッズも活用します。

熱中症を防ぐためには、夏前の体づくりが大切です。やや暑い環境（気温25～30℃、湿度50～79%）で、ややきつと感じる運動（速歩など）を1日30分間、1～4週間続けます。早めの熱中症対策で、夏を元気に過ごしましょう。