

また熱中症か、とおっしゃらずに聞いて下さい。
一寸した身近な要点だけ知っておけば、未然に防ぐことができます。

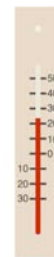
①上手にエアコンを利用しているか。

私も含めた高齢者は「体が冷えるから」「電気代が勿体ないから」と言って真夏でもエアコンを付けません。これはとても危険です。高温多湿の夏は汗をかいても蒸発しにくいので熱の放出が不十分になりがちです。室内で熱中症を発症した高齢者のうち、実に約90%がエアコンを使用していなかったとされています。

お部屋に湿度計付きの温度計を置いて室温28度、湿度70%を超えないようにエアコンをうまく利用するようにしましょう。



②高齢者は、若い人より体内の水分が少なく、のどの渇きも感じにくくなっています。それに「何度もトイレに行きたくない」という理由で水分を控えていると、体内の水分が不足して熱中症になりやすくなります。梅干しとお茶、昆布茶、又はスポーツ飲料などで水分と塩分を補給しましょう。



③体調を整えておくことも大切。胃腸をこわして下痢をしたり、寝不足や二日酔いなどして体調が優れないときは要注意です。身体が暑さに慣れていないと熱中症になりやすいので、猛暑になる前から少しずつ外出するなどして、身体を暑さに慣らしておくことも大切です。



④外出時の服装にも、ひと工夫が必要です。色は白系統がおすすめ。通気性や吸水性に優れた素材で襟元やそで口が開いて風通しの良いものを着用しましょう。また帽子や日傘なども忘れずに。

高齢者本人は気づきにくいので、家族や周りの人々の注意が有難いですね。

80歳薬剤師（ホノミ慢研ニュース参照）