



から夏にかけて…

あゆみらいん 第283号

梅雨から夏にかけてだんだんと暑さが増していきます。そこで特に注意していただきたいのが、熱中症や脱水症です。熱中症は毎年多くの方の命を奪う恐ろしい病気ですが、その熱中症の背景には脱水症が潜んでいます。熱中症予防の基本は脱水症予防と言われています。

《**熱中症と脱水症**》 気温や湿度が高くなる暑い夏に注意が必要な病気に「熱中症」と「脱水症」がありますが、意外にも熱中症と脱水症の違いはあまり知られていないのではないのでしょうか。実際、この2つの症状は関連性が非常に高く同じもののようには思えますが、実は全く違うものなのです。

熱中症と脱水症の違いは？

そもそも、熱中症と脱水症の定義の違いですが、熱中症は高温多湿な環境の中で起きる身体障害の総称を言い、脱水症は体内に必要とする水分やミネラルが何らかの原因により不足している状態のことを言います。

熱中症は、高温多湿な環境下で起こりやすく梅雨時期や夏になりやすい病気で、冬など寒い季節にはならない病気です。

一方、脱水症はウィルスなどによる嘔吐や下痢が原因でなることもありますので、寒い冬でも高温多湿な梅雨時期や夏場でも発症することがあります。



「脱水症」は「熱中症」のリスクを高める

脱水症になると、熱を逃す働きが弱くなります。すると、体温が下げられなくなり、体温上昇で熱中症や様々な機能障害を引き起こしてしまいます。

熱中症予防には、暑い・むし暑い環境を避けることに加えて、脱水症を予防することが重要となります。

まずは「かくれ脱水」に注意！

かくれ脱水とは、脱水症のもっと前の症状のことで、脱水症状を自覚していない状態のことをいいます。軽度の脱水症になりかけているものの、気づかないため次第と脱水症になってしまう可能性があります。高齢者は、かくれ脱水からもとの健康状態に戻る力が弱いのです。そのため、かくれ脱水に注意し、脱水症を防ぐように気をつけましょう。

～ かくれ脱水チェックポイント ～

- ・体がだるいと感じる
- ・食欲が以前よりも落ちた
- ・なんだか疲れやすくなった
- ・口の中がねばねばする
- ・食べ物飲み込みにくい
- ・便秘または便秘気味
- ・手の甲の皮膚をつまむと、跡が3秒以上残る



～ 脱水症にならないための対策 ～

高齢者の効果的な水分補給法として、1日の水分摂取量1500mlを目安とし、水(お茶など含む)以外にも料理や汁物でも補給することで1500ml以上の水分摂取が見込まれます。

例えば昆布茶や味噌汁などもミネラルが含まれ適量であれば塩分補給もでき熱中症の予防に有効です。(塩分制限の方はご注意ください)

また、そんなに水分摂れないよという方もゼリーや果物等で水分を補うよう工夫してみましょう。



水分のとり方としてコップ1杯程度(200ml程度)を1日6～8回くらいに分けて飲むといいでしょう。水分を摂るタイミングは、朝起きた時、朝食、昼食、夕食、入浴後、寝る前などの補給を習慣化しておきましょう。

熱中症対策は早めが肝心

日ごろの生活習慣で熱中症予防ができる『衣・食・住』の3つで工夫・対策するのがおすすめです。

(衣) 衣服は汗を吸い、熱を放散しやすいもの 吸水性・通気性のよい服



梅雨時期からは、吸水性・速乾性に優れた素材のもの、熱吸収率の低い白色や色の薄いものを着るようにしましょう。

また、クールビズスタイルの襟元の開いたシャツや首まわりがゆったりしたものを着るなど、蒸し暑さを軽減してくれる服装で過ごしましょう。

(食) 栄養バランスのよい食事と水分補給



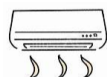
高齢になると水分補給率が減ってきます。

もし、食事を一回抜くと、約コップ2～3杯分の水分が不足すると言われ、さらに体内の水分不足がすすみます。できる限り食事を抜くことはしないように心がけ、夏場でどうしても食欲がない時でも水分補給と塩分補給だけはきちんとするようにしましょう。

水分補給は少量を時間をあけてこまめに摂ることで体内での補給がしやすくなると言われています。

(住) 住居 部屋が高温多湿にならない工夫を

日当たりのよい部屋では、室内のカーテンをしめるよりも、直射日光が当たる窓の外側に簾(すだれ)などをつけるのが暑さ対策として効果的です。



外気温が高い真夏日などは、早めにエアコンや除湿器・扇風機を利用して、室内が高温多湿になるのを防ぎましょう。

高齢者は屋内での熱中症が多く、日常生活の中で脱水症に陥りやすくなります。

屋内における高齢者の熱中症発症の原因調査では、「エアコンによる適切な室温管理ができていなかった」が最も多い原因と言われています。エアコンも積極的に使用しましょう。

もし熱中症になってしまったら？

それまではそれほど暑くはない日が続いたあと、梅雨の晴れ間に突然、気温・湿度が高くなると、暑さになれていない体は変化に対応できないため、体温調節が上手くできず大量の発汗などで熱中症にかかりやすくなります。

また梅雨明け後は「梅雨明け十日」と言って、晴天の日が続くことが多く、特にこの時期の猛暑日は熱中症に注意しましょう。

高齢者は熱中症にかかるると重症化しやすく、命の危険にかかわる怖い病気です。そのため、高齢者が熱中症になってしまった場合は早急に適切な対応をおこなう必要があります。

熱中症の重症度は大きく3段階に分かれており、重症になるほど命の危険を伴います。

初期症状



- めまい
- 立ち眩(くら)み
- 筋肉痛

①涼しい場所へ避難 ②こまめな水分補給

中等症



- 発熱
- 頭痛
- 嘔吐(おうと)
- 吐き気

①②+病院に搬送

普段と違う様子の時は迷わず救急車

重症



- 高熱
- 意識障害
- 痙攣(けいれん)
- 呼吸困難

すぐに救急車を呼び いち早く①を実行

「喉が渇いてから」ではSOSが間に合わないかもしれません。水分の補給は栄養補給と同じ位に重要です。さらに食事は、できるだけバランスの良い食事を心がけてください。いくら水分を補給しても貯蔵するための筋肉も減ってしまつては元も子もありません。

水分摂取とともにおいしく食事をいただいて健康的に過ごしましょう。

