
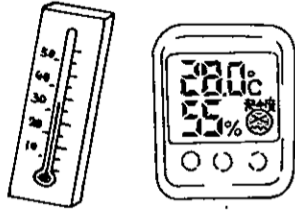


# 熱中症にご注意ください

高齢の方は、体温調節の機能が低下していたり、のどの渇きや暑さを感じにくくなっているため、熱中症のリスクがほかの年齢層よりも高くなっています。熱中症を防ぐにはご家族など周囲の方のサポートが大切です。

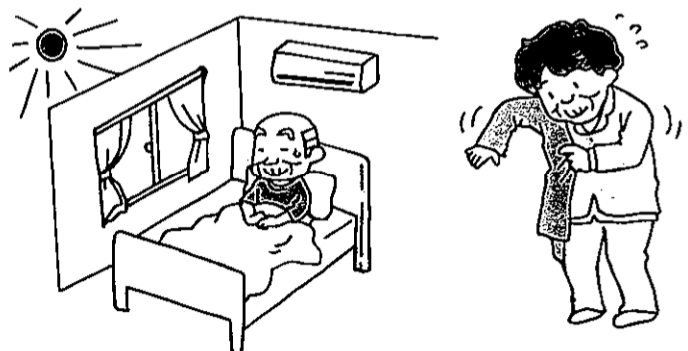
## 効果的な熱中症対策は？

<p>こまめに水分を取る</p>  <p>夜寝る前や朝起きた後、食事の前後、テレビを見た後など、こまめに水分を取りましょう</p>	<p>涼しい服装で過ごす</p>  <p>綿や麻などの天然素材やドライ素材の吸汗速乾性に優れた服を選びましょう</p>	<p>温度計で室温を確認する</p>  <p>目立つところに温度計・湿度計を置いて確認しましょう。冷房・除湿器を活用し、温度は28度以下、湿度は60%以下を保ちましょう</p>
<p>水分の多い食事を取る</p>  <p>煮物や汁物など、水分を多く含んだ料理を食べ、食事でも水分を取るようにしましょう</p>	<p>お風呂に入る</p>  <p>ぬるめのお風呂に入って汗をかくと、体にたまった熱を逃がすことができます。シャワーを浴びたり濡らしたタオルで体を拭いても、体温を下げる効果があります</p>	<p>涼しい施設を利用する</p>  <p>自宅で冷房を使うのが難しい場合、スーパーや図書館など、涼しい施設を利用するのも良いでしょう</p>

## 熱中症にならないための見守りをしましょう

- 暑い日に冷房を使用せず、閉め切った部屋で過ごしていませんか？
- 冷房のつもりが送風になっていませんか？
- 服をたくさん着こんでいませんか？

ご家族は、部屋の状態や服装、室温など、ご本人が熱中症にならないよう注意して見守りをしましょう。



# 自宅で行う熱中症の対処法

冷房による室温調節や、服装による体温調節、こまめな水分補給など、熱中症対策を行うことが大切です。万が一熱中症になったときの対処法も知っておきましょう。

## 熱中症のサイン

次のような症状・様子が見られたら、熱中症の可能性あります。

顔がほてっている 	めまいがする 	拭いても汗が出続ける 	ぐったりしている 
筋肉が痛む 	体温が高い 	歩けない 	呼び掛けに反応しない 

## 熱中症の対処法

高齢者になると体温調節が難しくなるため、気を付けていても熱中症になることがあります。熱中症の症状が見られる場合は、以下の手順で対処しましょう。

### ①救急車を呼ぶか判断しましょう

次の症状が見られる場合は、救急車を呼びましょう。  
 ○手足がけいれんしている ○呼びかけても反応しない ○意識がない



### ②服を脱がして体を冷やしましょう

救急車を待っている間や、呼びかけに反応したり意識があるときでも、冷房や保冷剤などで体を冷やしましょう。服を脱がせて体温を逃がしやすくし、首、わき、太ももなど太い血管が通っている部分にタオルで包んだ保冷剤などを当てます。



### ③水分・塩分補給をしましょう

経口補水液などで水分と塩分を補給しましょう。おう吐したり意識がない状態では、水分が気道に入る危険があるため、無理に飲ませないようにしましょう。自力で水分補給ができなかったり、症状が改善しないときは、医療機関を受診します。



# 脱水症を防ぎましょう

年齢を重ねるにつれて体内の水分は減るため、高齢の方は特に脱水症のリスクが高くなります。そのため、脱水症を防ぐにはこまめな水分補給がとても重要です。ご本人がこまめに水分補給を行えるよう、ご家族ができるサポートをご紹介します。

## ご本人が好まれる水分を用意しましょう

水分の摂取方法はさまざまです。飲料水やスポーツ飲料、麦茶など、ご本人が好んで飲まれるものを用意しましょう。ゼリーも水分を多く含むため、水分補給に効果的です。

## すぐ手の届くところに飲み物を常備しましょう

こまめに水分補給を行っていただくには、手の届くところに常に飲み物があることが大切です。保冷用の水筒に入れるなど、衛生面に留意して、ご本人の手の届く場所に飲み物を置くようにしましょう。



<p><b>リビング</b> 普段過ごす部屋</p>	<p><b>ベッドのそば</b></p>	<p><b>テーブルの上</b></p>	<p><b>脱衣所</b></p>
--------------------------------	----------------------	----------------------	-------------------

## スポーツ飲料や経口補水液の飲みすぎにご注意ください

スポーツ飲料や経口補水液には、塩分や糖分が多く含まれています。汗などで失った塩分や糖分を補給するのに適していますが、飲みすぎると塩分や糖分を必要以上に摂取してしまうため、注意が必要です。心疾患など持病のある方は特に、医師の指示のもと、脱水症対策を行ってください。

## 水分を取る習慣をつけましょう

一度にたくさん飲むのは難しいため、1日に飲む回数を決めたり、「〇〇の前後に飲む」といった習慣をつけましょう。

「〇〇の前後に飲む」タイミングの例				
<p>外出の前後</p>	<p>テレビを見る前後</p>	<p>入浴の前後</p>	<p>トイレの前後</p>	<p>睡眠の前後</p>

# 脱水症のサインと、 もしものときの脱水症の対処法

年齢を重ねるにつれて体内の水分量が減るため、高齢者は脱水症のリスクが高くなります。こまめに水分補給をするなど脱水症の予防が大切ですが、万が一脱水症になったときの対処法も知っておきましょう。

## 脱水症のサイン

次のような症状・様子が見られたら、脱水症の可能性がります。

<p>尿の量が減った</p> 	<p>わきの下が乾燥している</p> 	<p>腕の皮膚をつまむとシワが残る</p> 	<p>爪を軽く押した後、2秒で赤みが戻らない</p> 
<p>舌・口の中が渴いている</p> 	<p>以前より食欲がない</p> 	<p>居眠りがち</p> 	<p>便秘になった</p> 

## 自宅で行う脱水症の対処法

### 【軽度の脱水症の場合】

「尿の量が減った」「舌・口の中が渴いている」などの症状が見られるときは、水分・塩分補給をしましょう。ただし、一度に多量の水分を取ると、水分・塩分がうまく吸収されず尿として排出されたり、おう吐することがあります。コップ1杯の水を1時間の間に3回に分けて飲むなど、少しずつ飲むようにしましょう。

### 【重度の脱水症の場合】

「めまいがする」「手足がしびれる」などの症状が見られるときは、水分・塩分補給だけでは対処し切れない場合があるため、すぐに医療機関を受診しましょう。また、「手足がけいれんしている」「呼びかけに反応しない」などの場合は危険な状態であるため、すぐに救急車を呼びましょう。

## 脱水傾向にあるときは経口補水液が効果的です

経口補水液は、真水や麦茶などよりも吸収されやすく、脱水傾向にあるときの水分補給に適しています。

経口補水液は自宅で作ることもできます（保存はできないため、その日のうちに飲み切れなかったものは捨ててください）。

※飲み過ぎると、塩分や糖分を必要以上に摂取してしまう可能性があります。特に塩分摂取量に制限のある方は、医師の指示のもとで活用してください。

### 経口補水液の作り方

