

『熱中症・脱水の予防』について

◆熱中症とは

主に高温多湿の環境下で体温調節がうまくいかず、体温の上昇やめまい、倦怠感や頭痛、吐き気、倦怠感、そして意識障害などの症状が起こります。

◆脱水症とは

水分摂取が不十分であったり、過剰に水分が失われることにより引き起こされる状態です。血圧低下や口渇、脱力、足がつったりしびれたりすることもあります。

◆高齢者は脱水になりやすく特に注意が必要です。

- ・のどの渇きを感じにくくなり水分摂取が不十分となり体内の水分が不足しがちです。
- ・暑さに対する体の調節機能が低下しています。

◆熱中症・脱水の予防

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう。

コップ1杯程度(200ml程度)の水分を1日6～8回に分けて、食事のほかに起床時や入浴後など時間を決めて摂取するよう心がけましょう。

汗をたくさんかいたときなどは適度に塩分補給しましょう。(水分・塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう)

- ・エアコンや扇風機を上手にを使って適度な室温、湿度を保ちましょう。(エアコンを使用せずに室内で熱中症を発症した事例も多数報告されています)

- ・風通しのよい服装をこころがけましょう。屋外では日傘や帽子を使用しましょう。また暑い日は無理をせずに涼しいところで過ごしましょう。

保冷剤なども活用し、体の蓄熱を防ぎましょう。

- ・日頃から栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

◆熱中症かも?と思ったら。

涼しい場所へ移動させましょう。

衣類をゆるめ、体を冷やしましょう。

水分・塩分を補給しましょう。

- * 自分で水分が摂取できない、意識がない、けいれんなどの症状があったら、直ちに救急車を要請しましょう



参考文献:厚生労働省・熱中症予防のための情報・資料サイト

日本医師会の熱中症予防サイト

発行担当:社会福祉法人練馬区社会福祉事業団デイサービス看護担当者会 山崎香代子