

今年の夏も熱中症に注意！！

熱中症は認知症を悪化させることがあります

熱中症は、暑い環境で体の水分が不足し、水分と塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなり、**死にいたる危険もある病気**です。熱中症の原因の多くは脱水です。高齢者はとくに脱水に注意が必要です！！

なぜ脱水で認知症に！？

脱水になり、血液がドロドロになると、脳の血流も悪くなります。酸素が脳に十分に届かなくなることで脳へのダメージが現れます。
体の水分が__%不足すると…

3%不足 血液がドロドロになって熱が出ます	5%不足 運動の機能が低下してふらふらになります	7%不足 幻覚や、幻聴などが起こり意識が朦朧と
---------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------



そして、10%不足すると…
死に至ることもあります！



昨年の熱中症の搬送者数は…

全国の救急搬送者：71,029人（昨年度より23,152人増加）
鳥取県の救急搬送者：564人（昨年度より205人増加）
熱中症で搬送される方の多くは

65歳以上の高齢者です。

（328人と全体の58.2%と全国の54.5%以上の割合）

高齢者が脱水になりやすい理由

- 1 暑さを感じにくい**
暑さやのどの渴きを感じにくくなり、高体温や脱水症状になりやすいです。
- 2 水分が不足しがち**
体内の水分量が少なくなっているため、脱水症状になりやすいです。
- 3 汗をあまりかかない**
発汗の始まりが遅くなったり、発汗量が少なかったりするため、熱が体にたまりやすくなります。

肥満の人、高血圧や心臓病、糖尿病や腎臓病など体温調節機能に関する持病を持っている人も注意が必要です。
他にも、二日酔い、下痢をしているなど体調が悪い人も熱中症になりやすいです。



日ごろの心がけで**脱水**や**熱中症**を予防しましょう。

こまめに水分をとりましょう

のどが渴いていなくても、1日1.5ℓ以上の水やお茶を飲みましょう。1度に大量に飲むのではなく、こまめに飲むようにしましょう。
一気にたくさん汗をかいたら、スポーツドリンクや塩分が入った水など、塩分も一緒にとりましょう。

☆飲むタイミング☆

- 朝起きたとき
- 食事の前後
- 食事と食事の間（10時や15時）
- 入浴の前後
- 寝る前

食塩水の作り方

1ℓの水に指先でつまんだほど（1～2g）の食塩を加える。



※注意！お酒やコーヒーは、尿の量を増やし、水分を体の外に排泄してしまいます

エアコンなどを上手に使いましょう

室内での熱中症にも注意しましょう。節電も大切ですが、熱中症は命にかかわります。エアコンや扇風機を上手に使って部屋の温度に気を配りましょう。エアコンから出る冷たい空気を扇風機で循環させると部屋全体を効果的に涼しくすることができます。

温度計と湿度計を部屋に置いて、温度は28℃より低く、湿度は70%より低くなるようにしましょう。



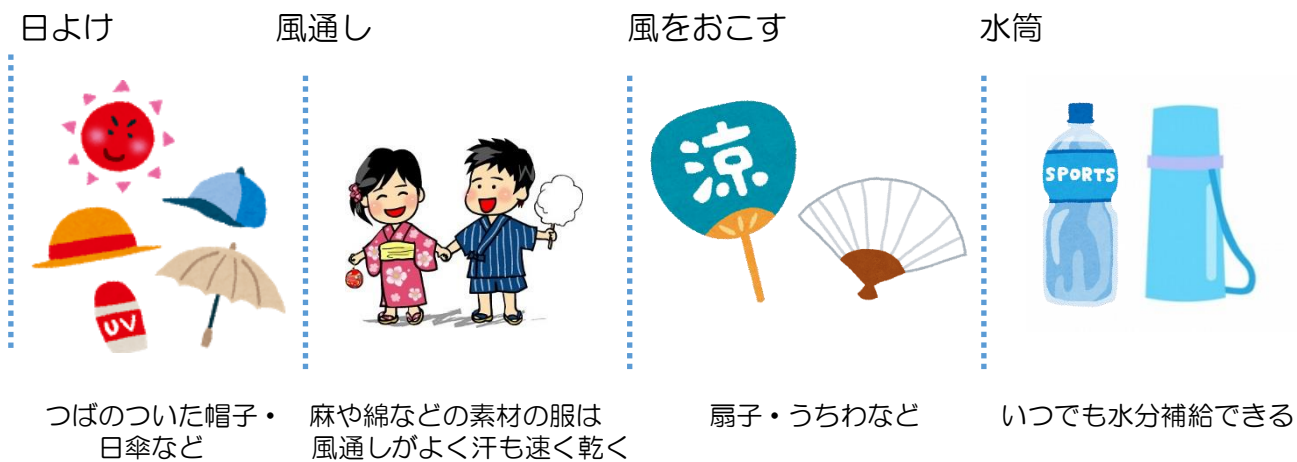
体調の変化に気をつけましょう

体調が思わしくないときは、熱中症にかかりやすいです。睡眠をしっかりとり、体調が悪いときは、しっかり休息しましょう。

涼しい服装をこころがけましょう

風通しのよい、汗の乾きやすい麻や綿などの素材の服を選びましょう。扇子やうちわであおぐと涼しさを感じることができます。外出時は、つばのついた帽子や日傘で日よけを忘れずに。

【こんな服装や持ちものをおすすめします】



熱中症の主な症状

軽症	立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ、気分不快
中等症	頭痛、吐き気、嘔吐、ぐったりする、力が入らない
重症	呼びかけへの反応がおかしい、ひきつけ、体が熱い

熱中症の基本的な応急処置

- 1 涼しい場所へ移動する
- 2 衣服をゆるめて、体を冷やす
- 3 冷たい水分を飲ませる

首すじ、わきの下、足のつけ根など太い血管のある部分に保冷剤やぬれタオルをあてて冷やしましょう。

意識がない・自分で水分摂取ができない場合は、受診を！

熱中症は早い段階での対処が大切です。熱中症かなと思ったら、熱中症と思われる症状の人がいたら、ただちに次のような応急処置をしましょう。また、熱中症は急に悪化することがありますので注意しましょう。