

気温の高い日が多くなると、注意したいのが熱中症だ。本格的な夏が来る前に、暑さに強い体をつくり、予防のポイントを確認しておきたい。



山形市の女性(75)は毎年5月の連休前後から、外出時に飲み物と日傘、帽子を持ち歩いていく。車を運転する時も忘れずに持参し、とりわけ水分補給はこまめに行うように心掛けていく。「熱中症は怖いので、習慣化している」と話す。

総務省消防庁によると、昨年5〜9月に熱中症で救急搬送された人は7万1029人。このうち半数を超える3万8725人が65歳以上の高齢者だった。搬送者数は例年7月に入ると急増するが、昨年は6月も暑く、前年を大きく上回った。

一般財団法人日本気象協会「熱中症ゼロ」プロジェクトの一環として、

早朝か夕方の30分暑さに慣れる

の水分量が減ったりして、熱中症にかかりやすくなっている。早めに「暑熱順化」を進めて、予防しましょう」と呼びかける。

暑熱順化は、体が暑さに慣れることだ。暑熱順化できた体は、発汗量や皮膚の血流量が増えて、体の熱を周囲に逃しやすくなる。体温の上昇を抑えられるため、熱中症になりにくい。軽く汗をかく程度の運動などを数日〜2週間続けることで、暑熱順化を促すことができる。

泉沢さんが勧めるのは、けがをしにくく、取り組みやすいウォーキングだ。週に5回、1回30分程度、少

し汗をかくくらい早歩きを行う。「1駅分歩く」「できるだけ階段を使う」など、実行しやすい目標を立てるとよい。早朝や夕方などの

室内「28度、湿度65%以下」に

熱中症予防には、環境作りも大切だ。日本赤十字社

東京都支部の看護師、山口玲子さんによると、高齢者の熱中症は室内でも多く起きている。湿度に対する感覚が鈍くなり、暑さを感じにくくなっていることが要因だ。

まず用意したいのが、湿度計。部屋の目につく

涼しい時間帯に行い、必ず飲み物を携帯しよう。入浴も効果がある。2日に1回はじんわりと汗をかく程度に湯船につかる。入

場所において、温度は28度、湿度は65%を超えたら、冷房を利用して調整する。

山口さんは「気温が25度以下でも、湿度が80%を超えると熱中症の危険性は高まります」と、注意を促す。

水分補給も欠かせない。朝昼晩の食後、おやつの間、風呂の前後など、時間

浴の前後にはコップ1〜2杯の水分を補給する。このほか、ストレッチや筋トレも有効だ。泉沢さんは「大事なものは汗をかくことと続けること。無理せず、体調や気候を考慮しながら、できることをやってください」と話している。

を決めてコップ1杯ほどの水分をとる。就寝時も枕元にペットボトルを置いておくことよ。

山口さんは「高齢になると、喉の渇きも感じにくくなります。感覚に頼らず、決まった時間に水分補給をしたり、温湿度を確認したりして予防に努めてほしい」と話している。

熱中症予防 ウォーキング

熱中症予防のポイント

- 暑熱順化を進める
- ウォーキングやストレッチ
- 汗を流す
- 暑い時間帯は避け
- 涼しい服装にする
- 湯船につかる



環境

- 室内で適度な温度・湿度
- 涼しい服装にする
- 通気性の良い服を着る



水分補給

- 決めてコップ1杯ほど
- 1〜1.5%が目安
- が届く場所に置く

泉沢さんや山口さんへの取材を基に作成