

一人ひとりが介護予防を！

6月号



高齢者は特に！熱中症に注意が必要です！

実は熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)なんです・・・

①体内の水分が不足しがち

高齢者は若い人よりも体内の水分量が少ない上に、体の老廃物を外に出す際にたくさんの尿が必要です。

②暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③暑さに対する体の調整機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若い人よりも循環器系(心臓や腎臓など)への負担が大きくなります。

熱中症患者の年齢別割合

「消防庁/熱中症による救急搬送者の状況 2017年」より作成

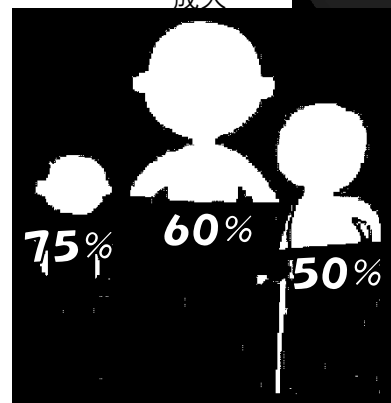
成人

小児 0.0%

高齢者
48.9%

少年
14.5%

成人
35.6%



体内の水分量

熱中症は、室内でも多く発生しています。(全体の 45.3%)

夜も注意が必要です。

☑ 予防できているかチェックしましょう

こまめに水分補給している	部屋の風通しを良くしている
エアコン・扇風機を上手に使用している	緊急時・困った時の連絡先を確認している
シャワーやタオルで体を冷やす	暑い時は無理をしない
涼しい服装をしている	部屋の温湿度を測っている
外出時には日傘、帽子を使用している	涼しい場所・施設を利用する

正しい水分補給を知ろう！



人は運動をしなくてもじっとしているだけで体から水分を失っています。特に夏は、気温が高く汗をかきやすいため、こまめな水分補給が必要です。

水分補給といっても、ただたくさん飲めばいいということではありません。今回は上手な水分補給のポイントをご紹介します。

●水分補給のタイミングは？

のどが渇いたと感じる時には、もう脱水が始まっています。渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。

高齢になるにつれ、のどの渇きを感じにくくなるため、生活リズムに合わせてタイミングを決めてしまうのも一つの方法です。

例)3回の食事＋運動の前後・途中、入浴の前後、起床時、就寝の前 など

●どれくらい飲めばいい？

1回の水分補給でコップ1杯(約150～200ml)が目安です。一度にたくさんの量を飲むと、体に負担がかかります。少量をこまめに、がポイントです。

●どんなものを飲めばいい？

通常の水分補給なら水で十分です。運動などでたくさん汗をかいた時には糖分や塩分を含んだスポーツドリンクが適しています。コーヒーや緑茶、酒類は尿の量を増やし体内の水分を外に出してしまうので、逆効果です。お茶の中では麦茶やほうじ茶などがカフェインが少なくおすすめです。

スポーツドリンクは簡単に手作りすることもできます。

材料

水・・・1リットル
塩・・・ティースプーン 1/2 杯(約2g)
砂糖・・・大さじ3杯
好みでレモン汁・・・適量



作り方

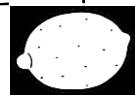
- ① 鍋に水を沸騰させる。
- ② ①に塩、砂糖を入れ、混ぜ溶かす。
- ③ あら熱を取り、レモン汁を加える。
※よく冷やして飲むとさらに美味しいです！

●食事を見直して熱中症予防

水分補給以外でも、食事に気を付けることで熱中症を予防したり、体の回復を早めることができます。

クエン酸

体の疲れにより溜まった乳酸を分解する効果があります。レモン、酢、梅干しに多く含まれます。



ビタミン B₁

疲労回復に効果を発揮します。米、豚肉、うなぎに多く含まれます。



カリウム

筋肉の収縮をゆるめ、体の回復を助けます。納豆、ほうれん草、バナナ、生野菜に多く含まれます。



出典：環境省熱中症情報に関するホームページ

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係(☎77-7896)