

循環器病総合支援センター 脳卒中相談窓口だより 第6号

今こそ危険な熱中症！早めの熱中症対策が大切です

熱中症というと夏のイメージが強いと思います。しかしここ数年、酷暑や猛暑が続き、真夏の異常な気温の上昇による熱中症の危険性は否めません。5月は昼夜の寒暖差がまだ残って何かと体温調整が難しい時期となります。そこで今月は急な気温上昇の慣れていないこの時期に起こりやすい“春の熱中症”について触れていきたいとおもいます。

☑ 予防法ができていのかをチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている	<input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分を補給している
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する
<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している	MEMO 緊急連絡先 0000-0000 0000-0000 0000-0000 0000-0000		

！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

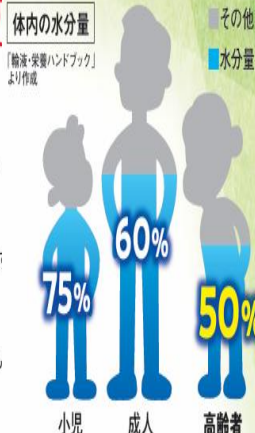
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

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節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



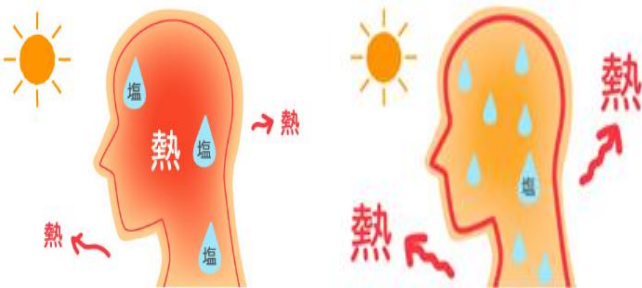
※心臓や胃腸の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

熱中症予防のために今のうちから暑さに慣れるための対策を心がけ熱中症になりにくい体にしておくことが必要です。「暑熱順化」と言われるこの予防策は個人差はあるものの数日から約2週間かかるといわれているのでいかに早めの対策をしておくことが大切です。裏面におすすめの具体的な方法を提案しています。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時

暑熱順化できている時



- 皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- 汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- 体温が上昇しやすい など
- 皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- 汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- 体温が上昇しにくい など

熱中症になりやすい状態

熱中症になりにくい状態

出典 日本気象協会

詳しいアドバイスが聞きたい方は

***循環器病総合支援センター
脳卒中相談窓口のご案内***



循環器病（脳卒中等も含む）に関する疑問や不安、悩みに対し専従相談員（看護師）が皆様のお話を伺い、一緒に考え問題を解決するお手伝いをしています。
対象：子供から大人まで・患者ご本人様はもちろん家族・友人でも可・匿名相談可能・予約不要・無料・お電話でも直接お越しいただいても結構です。

受付時間：月-金（祝日除く）9-12時・13-16時
電話番号：075-251-5824

↓ 詳しくみてみたい方はこちら ↓

循環器病総合支援センター・脳卒中相談窓口だより発行およびお問い合わせ先：京都府立医科大学附属病院
患者サポートセンター 循環器病総合支援センター・脳卒中相談窓口 075-251-5824

* 暑熱順化がすすむ具体的な方法...それは適度に汗をかくようにすること*

汗をかくと体内に熱を発散することが出来るようになるので暑熱順化が進みます。また、暑熱順化がすすむとさらに発汗量や皮ふ血流量が増え、体温調整がしやすい体に変化していきます。適度な汗をかくためには30分程度のウォーキングやご自宅でできる体操などを取り入れ心地良い汗をかきましょう



高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

節電

こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

節電

適切な室温設定

節電

すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

換気

換気をして屋外の涼しい空気を入れる

換気

窓とドアなど2カ所を開ける

温度・暑さ指数を確認する



暑いからエアコンつけてね!

換気

扇風機や換気扇を併用する
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

節電

クールビズを取り入れる

節電

複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する

さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(2.1杯)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。