

こんにちは(#^.^#) 『ケアセンターなごみ』です。

8月に入り、これからますます暑い日が続くと思われます…

出来ることなら、暑くならないでほしいですが(;^_^A

コロナ禍で外出を控え自宅で過ごされる方も多いかと思いますが、

室内での熱中症も油断してはいけません！

今回は～『高齢者の熱中症』～について簡単にお話ししたいと思います。

分類	症状	熱中症の主な症状と分類
I度		軽症：現場での応急処置が可能 <ul style="list-style-type: none">●めまい・失神●筋肉痛・筋肉の硬直(熱けいれん)●手足のしびれ・気分の不快 応急処置 <ul style="list-style-type: none">①衣服を弛め冷所で安静にする②冷たい物を飲ませる③首筋、脇の下、足のつけねなど身体を冷やす
II度		中等症：急ぎ受診(搬送) <ul style="list-style-type: none">●頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感(熱疲労)
III度		重症：入院・集中治療が必要 <ul style="list-style-type: none">●II度の症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害(熱射病)●肝機能異常、腎臓機能障害、血液凝固障害など

～高齢者と熱中症～

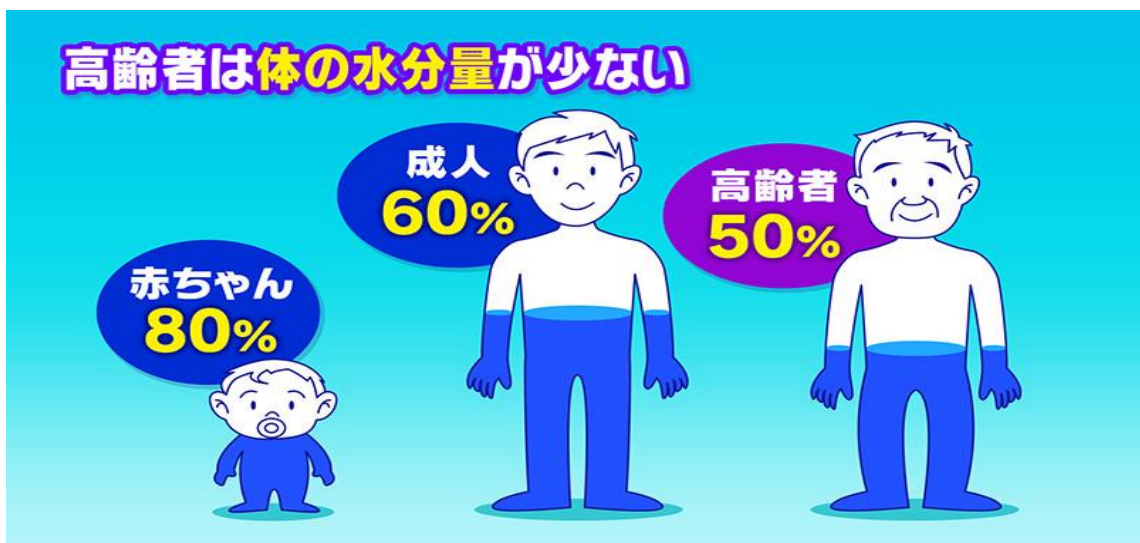
高齢者の場合、急に重症の熱中症になったり、死亡例も多いので注意が必要です！

高齢になると老化により、暑さを感じにくくなる為、熱中症になった事に気づかない事があります。

そのため、気づいた時には症状が進行して重症化してしまっているのです。

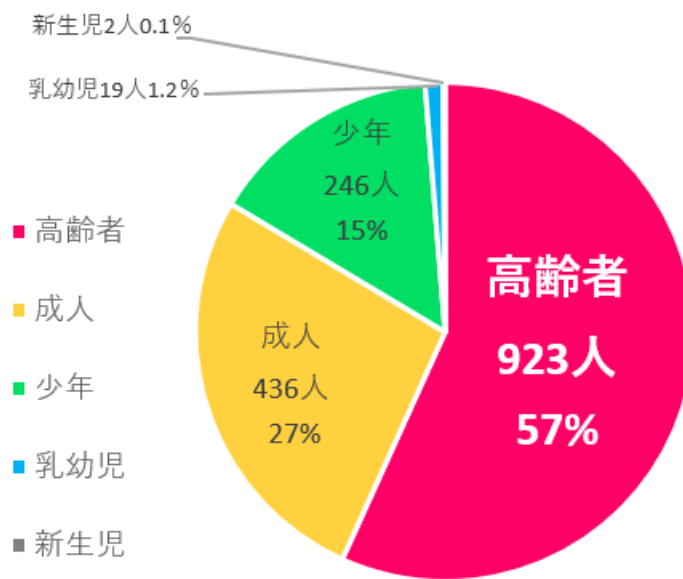
私たちは、暑ければ汗をかき、汗をかくことで体温を下げます。

ですが高齢になると汗をかきにくくなり、体温を下げる事が出来にくくなっています。若い頃に比べ体内の水分量の減少、喉の渇きを感じにくい、水分補給が少ない、その為『脱水症状』を起こしやすいといわれています。



実際、訪問先で猛暑日にエアコンを付けず、室内が凄く暑い状態で過ごされて居る方も多く見てきました。

熱中症による救急搬送状況（令和3年5月） 年齢区分別（構成比）



総務省消防庁：熱中症情報

「救急搬送状況：令和3年5月の熱中症による搬送状況」をもとに作成

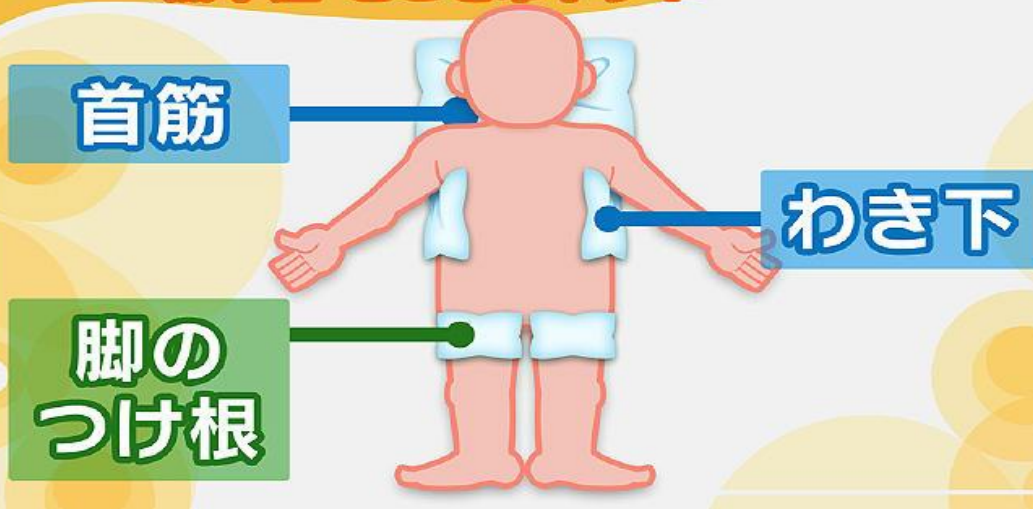
少しでも熱中症の症状が出た場合は、無理をせずに涼しい場所で休むようにお願いします。

熱中症の対処

頭痛 おう吐 ぐったりする

- 涼しいところで休む
- 水分・塩分補給
- 衣服をゆるめる
- 太い血管を冷やす
- 病院を必ず受診

熱中症 どこを冷やす？



私たちの訪問時には、毎回体調の確認や検温等しています。

元々、足腰が弱くふらつきのある方や、歩行が億劫になっている方は『トイレに行くのが大変』と水分を控える方も多い様です。

ご自宅での生活で不安がある方、ご家族が1人暮らしで心配な方など
在宅生活でお手伝いが必要だったり、心配な事があればご相談くださ
い。

暑い季節を、体調を崩さずに乗り切りましょう(≧▽≦)