



梅雨入りして、汗がじんわりとにじむ季節になりました。

先日行った第4回介護者の会では、新たに初参加の方4名をお迎えして、ジェネリック薬品のお話や
噛むことと認知症の関係について等、たくさんお話できました。

さて今回は、体調を崩しやすい夏を迎えるにあたり、灘区医師会の大林先生より
お話をいただいておりますのでご紹介します。



熱中症にご用心!!

灘区医師会会長 大林良和

国立環境研究所の調査によりますと、毎年救急車で搬送される熱中症患者のうち約 4 割が 65 歳以上の高齢者である事が分かっています。また、高齢になるに従い重症者が増え、全死亡者のうち約 80%が 65 歳以上の方でした。

ではなぜ高齢者でこんなに熱中症が起こりやすいのでしょうか。残念ながら以下のように理由がたくさんあります。1) 体液量は若年者では体重の 60%あるが高齢になると 50%まで少なくなります。つまり水分の蓄えが少ない。2) 温度感覚が鈍磨し、暑さを感じにくくなる。3) 口渴中枢が鈍くなり、のどが渇きにくくなる。4) 頻尿になるのが嫌で十分水分を取らず、クーラーをかけるのをきらう。5) 発汗量が低下し皮膚から熱を放散しにくくなる。

以上のことに当てはまるところはありませんか？自分では暑いと思わなくても熱中症になりますよ。扇風機やクーラーをうまく使ってください。また、のどが渇いていなくても水分不足になっている可能性が高いですよという事です。夏の間は、自分ではのどが渇いたと思わなくても一口ずつでもお水を飲むことが重要です。特に外出する前にはコップ 1 杯のお水をあらかじめ飲んでから出てください。そして、たくさん汗をかいた時はイオン飲料水を飲むよう心がけてください。

今年も元気に夏をやり過ごしましょう。

☀️お友達にこの便りを希望される方がいらっしゃいましたらご紹介下さい。

👉また、ご希望されない方がございましたら、お手数おかけしますが、連絡いただきますようお願いいたします。

<連絡先> 灘区社会福祉協議会 栖原(すはら) TEL 078-843-7001(内線 412)