

# こころとからだの 健康だより

コミュニティ  
ナースより

Vol.3

2020.6



## 熱中症にご注意ください！

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や体が熱さに慣れていないときは要注意です。最近では、マスク着用による「マスク熱中症」も起こっています。



## 思い当たることはありませんか？

### こまめに水分をとっていますか？

- × のどの渇きを感じない
- × 夜中にトイレに行くのが面倒だ  
→ のどの渇きを感じる前に、水分補給する事が大切です。

## 高齢者になると・・・

汗をあまり  
かかない

暑さや  
のどの渇きを  
感じづらい

水分が  
不足しがち

### エアコンを上手に使っていますか？

- × エアコンは体が冷えるから嫌だ
- × エアコン等が使えない  
→ 温湿度設定や、体に直接当たらないよう風向きを調整しましょう  
シャワーや冷たいタオルでも体を冷やす効果があります。



### 暑さに強いから大丈夫？

- × 暑さをあまり感じない
- × 汗をあまりかかない  
→ 高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃す機能も低下します。  
暑い日は無理をしないようにしましょう。

### 部屋の中なら大丈夫？

- × 部屋の中では熱中症対策をしていない
- × 夜は特に注意していない  
→ 熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。  
すだれやカーテンの利用、換気をしたり、エアコン等積極的に使用して部屋に熱がこもらないように注意しましょう。

## ワンポイント アドバイス

・外出時には水分を  
持参しましょう！

・寝る時は枕元に  
水分を置きましょう！

