

# すずらんカルテ vol.7



2022年も半分が終わりました。  
気温が高くなり、夏本番ですが  
みなさん、熱中症対策はできていますか？

## 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

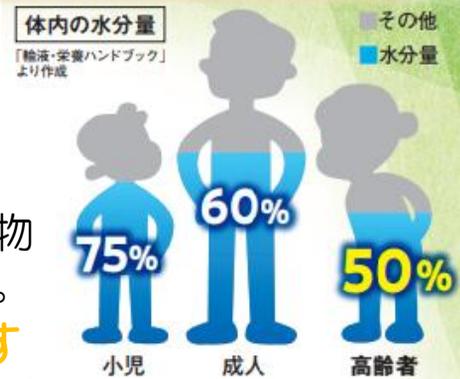
高齢者は体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

### 2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渴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、暑い時には循環器系への負担が大きくなります。



奈良県内の熱中症で救急搬送された人数：578人

全国の年齢区分別の救急搬送者数

満65歳以上：26,942人 (56.3%)

満18歳以上満65歳未満：15,959人 (33.3%)

満7歳以上満18歳未満：4,610人 (9.6%)

生後28日以上満7歳未満：359人 (0.7%)

(2021年6月～9月)

## 熱中症予防のためのポイント✓

### 1. エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないよう風向きを調節しましょう。  
エアコン使用中もこまめに換気が必要です。

### 2. 屋外で2m以上離れているときはマスクを外しましょう

マスク着用時は、激しい運動は避けましょう。  
のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。  
気温・湿度が高いときは特に注意してください。

### 3. のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

1日あたり1.2Lを目安にとりましょう。

入浴前後や起床後もまず水分補給をしましょう。

大量に汗をかいたときは塩分も忘れずにとりましょう。

※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