

埼玉県にお住まいの 30 代前半・男性からの相談です。



Q. 熱中症

【相談対象】 90 歳(男性)の祖父母のことについての健康相談です。

来週姪の運動会があり皆で応援へ行く事になりました。

そこへ 90 歳の祖父も行く予定なのですが熱中症がとても心配です。

帽子をかぶせて、飲み物を頻繁にあげる以外に何か熱中症にならない方法がありますか？

専門相談員からの回答です。

A.

運動会シーズン、ご家族で楽しいひと時を過ごせる反面、熱中症が気になる季節でもありますね。ご心配されている熱中症ですが、特にご高齢の方はからだの水分が不足し、暑さに対する感覚機能やからだの調節機能が低くなる傾向にあります。

風邪をひいている、疲れがたまっている、睡眠不足など、体調がすぐれないときは、さらに体温を調節する機能が低下してきますので、無理をなさらないように気をつけてください。

具体的な予防策のポイントをお伝えします。

- (1) 直射日光を避け、風通しのよい木陰で過ごしましょう。
- (2) 首の後ろに直射日光があたらないように、首の後ろにつばがついた帽子や、日傘を使用しましょう。
- (3) 通気性・吸汗性がよく、襟がある服を選びましょう。
- (4) 首に保冷剤を包んだタオルを巻いてもよいでしょう。
- (5) のどが渇く前に水分を補給しましょう。
- (6) 体調がすぐれないときは、無理をしないようにしましょう。
- (7) 体育館など室内を使用できる場合は、お昼休みだけでなく、随時、室内で休憩をとりましょう。
- (8) 念のため、緊急時の連絡先(かかりつけ医、救急病院など)を確認しておきましょう。

水分摂取のための飲み物はお好みのものでかまいませんが、コーヒーは脱水作用がありますので、この時期の外出中に飲むのは避けます。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで水

分とミネラルを補給するとよいでしょう。また、氷やクーラーボックスをうまく活用して、冷たすぎたり、温すぎたりしないようにしておきましょう。

熱中症の初期症状は、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気などです。万一、気になる症状がみられたら、早めに救護所の教員に相談なさることをおすすめします。

こまめに水分をとりながら、ぜひ楽しい1日をお過ごしください。

本回答は株式会社保健同人社に所属する看護師が回答いたしました。