



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集

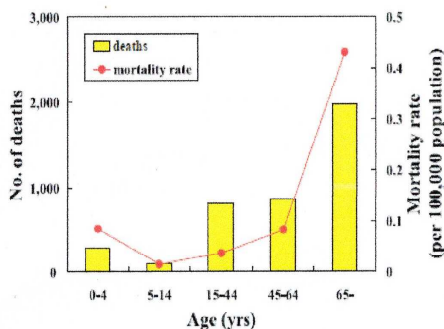
# 美心会だより

## 要注意!! 高齢者の熱中症

今年も暑い季節がやってきた。この季節になると、マスコミに取り上げられるのが熱中症だ。熱中症とは、漠然と理解してはいるが詳しいことは分からないと言うのが一般的ではなからうか？

では**熱中症**とは、**めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない**（軽度）、**頭痛・吐き気・倦怠感・虚脱感**（中度）、**意識がない・けいれん・高い体温・呼びかけに対し返事がおかしい・まっすぐに歩けない、走れない**（重度）など、体に変調をきたす症状をいう。

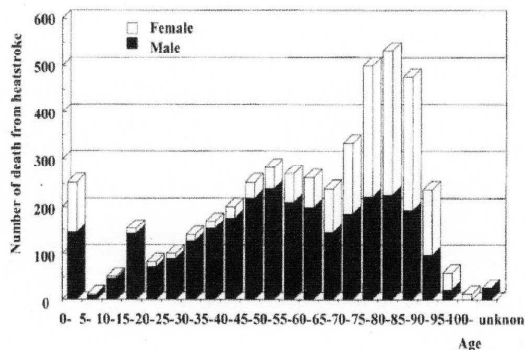
原因は、多量の発汗によって、水分や塩分（ナトリウムなど）が失われる状態に体が対処できなくなり発症する。



年齢階級別に見た熱中症死亡数と死亡率 (人口10万人対) (1995年~1999年)

熱中症で受診した患者について調査した研究 (2006年7~9月、2007年7~9月) では、**65歳以上の高齢者の入院率(80.0%)**は若年者(13.9%)と比較して有意に高かった。また、自宅内発症例は、全例65歳以上で入院を必要とした。**年齢階級別に見た熱中症死亡数と死亡率(1995~1999年)**をみると、**65歳以上の高齢者が圧倒的に高くなっており、熱中症死亡件数を男女別年齢階層別に累積すると、高齢者では特に女性の割合が増加する**ことが判明した。

65歳以上の発生数が熱中症発生総数に占める割合は、1995年以降平均は56.2%であるが、年次ごとに増加傾向にあり、2004年は総数の69%に



日本における1968年~2005年の男女別年齢階級別熱中症死亡数達した。

熱中症の予防の一つとしてこまめに水分を取ることが奨励されているが、前記のような症状を引き起こしてしまった時は、普通の水やお茶、ジュースなどよりも「経口補水塩」を用いると効果的だ。

経口補水塩を水に溶かしたものが「経口補水液」だ。簡便な方法として塩と砂糖を混ぜて経口補水液を作ることができる。

### 「経口補水液」500ml作る場合の材料と分量

水	500ml
塩	1.5g
砂糖	20g

(ユニセフでは砂糖の代わりにブドウ糖を使用)

この経口補水液は水の25倍のスピードで体内に吸収されるという報告もある。

一度使ったペットボトルを保存容器として利用する場合は、食中毒を防ぐ意味からも容器は塩素で消毒して使用し、冷蔵庫で保存しその日のうちに飲み切るようにするとよい。

飲むときに、氷を加えてしまうと濃度が変わってしまい、効果が出にくくなってしまうので注意。飲みやすくするためにレモンやグレープフルーツを搾って入れるのも良いが多くてもレモン半分が目安。

飲むときは、一気に飲むのではなく、ゆっくりと時間をかけて少しずつ飲むようにする。

自分で作った経口補水液はうまいのか？

「美味しい」「飲める」と感じた人は脱水症状になりかけているとも言われるが、多少まずいと感じてても目的を考え我慢をしよう。